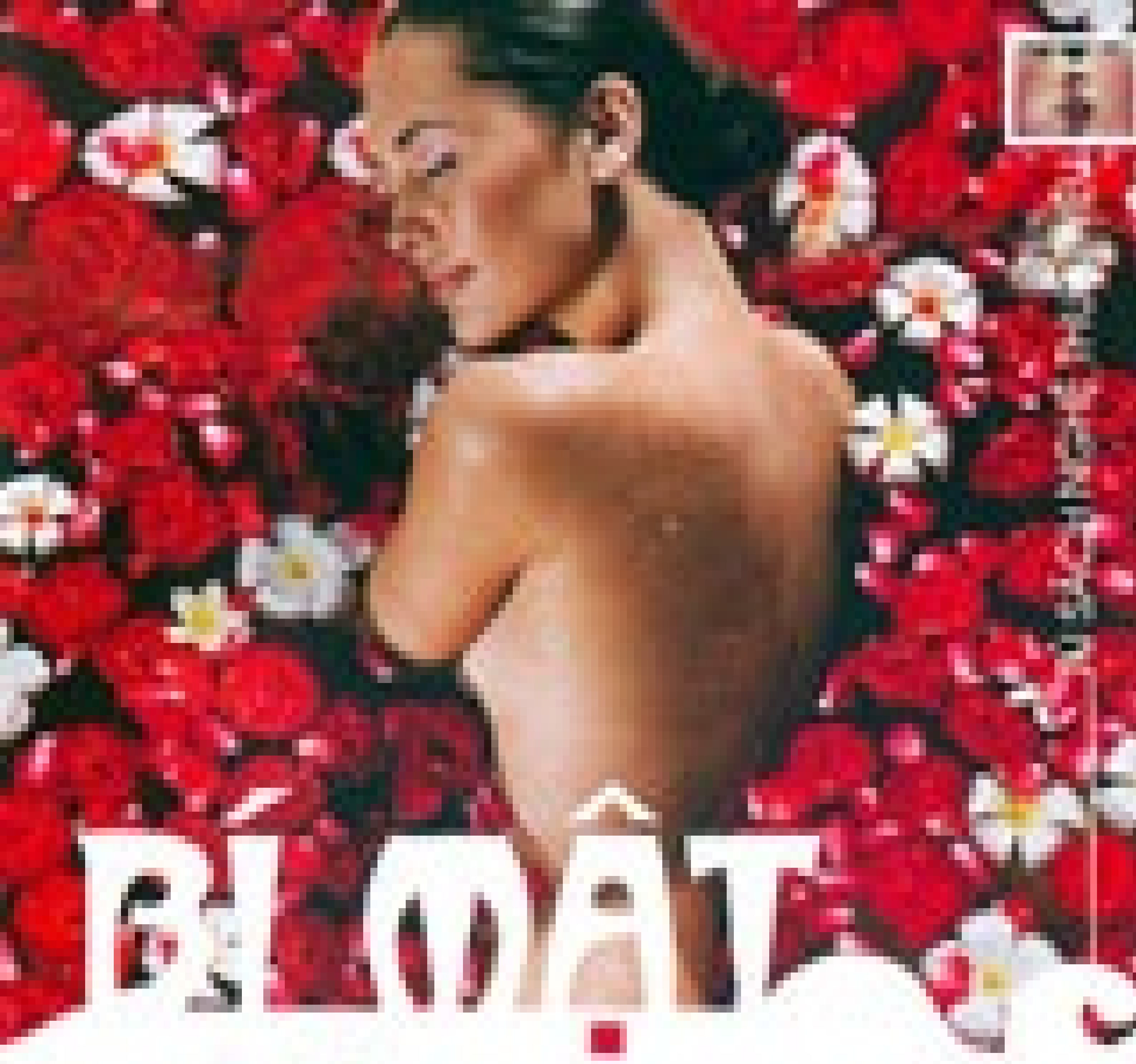


BÍ MẬT PHÒNG THE

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Thông tin ebook

BÍ MẬT PHÒNG THE

BIÊN SOẠN : KHÁNH CHI

Tạo và hiệu chỉnh ebook: Hoàng Nghĩa Hạnh

CHƯƠNG 1 NHỮNG VÙNG GỢI CẢM TRÊN CƠ THỂ NÀNG

ĐIỂM THẢNG THỐT CỦA NÀNG

Một khi bạn đã đặt bàn tay lên cơ thể nàng,hãy biết chắc rằng bàn tay của bạn đang ở đúng chỗ cần thiết và biết cách biến hóa sao cho mỗi cái vuốt ve là đại diện cho một phép màu khiến nàng phải thốt lên sung sướng.

Đôi môi mềm mại?

Tại sao bạn nên chạm vào nó

Đôi môi mềm mại, chiếc lưỡi êm ái đều có chứa nhiều đầu dây thần kinh cảm giác.Theo các chuyên gia thì nơi hội tụ các dây thần kinh là môi và lưỡi mẫn cảm và "sexy" không kém khu vực "nóng bỏng" nhất.Tập trung kỹ thuật vào vùng quan trọng này là một cách đánh thức nàng thật nhanh, thật hiệu quả. Hãy để nàng cảm nhận được vị ngọt tình yêu của bạn.

Nàng nói gì?

Một nụ hôn dài để thể hiện niềm đam mê và đừng vội vàng.Sự uể oải, chậm chạp mơn trớn sẽ mang tới cảm giác mềm mại lẫn nồng cháy.

Kinh nghiệm:

Để nang đến cảm giác toàn diện, bạn hãy bảo nàng nhắm mắt lại.Khi mắt không nhìn thấy gì, các giác quan khác sẽ tự động bật lên như vị giác, thính giác và xúc giác. Sau đó nhẹ nhàng cho nàng cảm nhận thấy vị ngọt của chocolate hay mật ong, một chút thôi. Đó chính là sự khởi đầu cho nụ hôn đầy nhục cảm khiến nàng không thể không xúc động.

Chiếc cổ yêu kiều

Tại sao bạn lại nên chạm vào đó?

Làn da ở cổ được xem là vô cùng mong manh, chính vì thế, các mạch máu cũng rất dễ bị "kích động". Nếu bạn muốn tạo cho nàng bất ngờ thì chiếc cổ là chìa khóa dành cho bạn.

Nàng nói gì?

Tất cả những gì chàng làm là hôn ngay dưới tai hoặc"nhấm nháp" làn da ở gáy.

Kinh nghiệm:

Bạn càng nhẹ nhàng và cẩn trọng bao nhiêu, nàng sẽ càng bị lay động dữ dội bấy nhiêu.Lướt ngón tay của bạn lên gáy nàng đồng thời cọ nhẹ làn môi vào những ngấn cổ.Một chút ướt át bằng chiếc lưỡi tinh nghịch. Nếu muốn tạo cảm giác mạnh, hãy dùng viên đá nhỏ.Hơi lạnh của đá, sức nóng của hơi thở bạn và sự tinh tế của chiếc lưỡi sẽ làm được nhiều điều thần kỳ hơn bạn

tưởng.

Chiếc lưng thon thả

Tại sao bạn nên chạm vào nó?

Một tấm lưng thon là thế mạnh của nàng, nhưng thực sự, không phải gã đàn ông nào cũng biết cách chạm vào nó.Vùng"tam giác nhạy cảm" bao gồm hai bên hông, eo và đỉnh của xương cụt lại rất dễ gây xúc động.

Nàng nói gì?

Dùng ngón tay thoa nhẹ theo đường tròn ở khu vực lưng dưới là đủ đánh gục một trái tim mềm yếu.

Kinh nghiệm:

Hãy ôm lấy nàng từ phía sau, ép ngực và vai bạn vào đùi nàng. Hãy sử dụng vũ khí bí mật là chiếc lưỡi tinh nghịch và đôi môi mềm mại để khám phá.Thoạt đầu nàng sẽ cảm thấy buồn buồn và hơi ngại ngùng nhưng chính vòng tay mạnh mẽ của bạn sẽ mang tới sự yên tâm và thích thú tột độ.

Chiếc bụng ấm áp

Tại sao bạn nên chạm vào nó?

Kích thích vùng xương chậu và rốn sẽ giúp cho máu nhanh chóng đổ dồn về khu "trung tâm".Tuy nhiên, vòng hai luôn là điểm nhạy cảm dù cho nàng đang sở hữu một chiếc bụng phẳng lì đi chăng nữa .Khi đã biết cách làm cho nàng cảm thấy hoàn toàn thoải mái, đó là lúc bạn hoàn toàn chiến thắng.

Nàng nói gì?

Sức mạnh của nụ hôn sẽ được thể hiện ở đây.Những nụ hôn tới tấp chính là chất men say đầy quyến rũ.

Kinh nghiệm:

Không khó gì để phụ nữ tin rằng nàng thực sự đẹp long lanh. Những lời khen khéo léo của bạn sẽ đưa nàng lên mây và ru nàng vào những cơn mê bất tận.Hãy đặt nàng nằm xuống. Tư thế này sẽ khiến bụng trở nên quyến rũ hơn và nàng cũng cảm thấy thoải mái hơn. Trước khi hôn, hãy nói lên cảm giác của bạn và tiếp đó là công việc của đôi môi. Thỉnh thoảng, đưa bàn tay thật nhẹ như chạm vào lớp lông tơ. Đừng bao giờ bóp hay xoa mạnhbởi điều này khiến nàng cảm thấy mình béo ú và kém hấp dẫn.

Vòng ba hấp dẫn

Tại sao bạn nên chạm vào nó?

Vùng da ít chịu tác động của ánh nắng nhất sẽ"đỏ ửng"khi được kích thích. Mát xa nhẹ nhàng sẽ là một cách thức "trêu ngươi"và dồn máu về khu trung tâm.

Nàng nói gì?

Một cái chạm vào vòng ba nửa âu yếm nữa đùa cợt hóa ra lại mang đến cảm giác"sexy"khủng khiếp.Chỉ sau khi thử bạn mới biết được tình cảnh lúc dó thế nào.

Kinh nghiệm:

Sự rắn rỏi của đôi bàn tay được thể hiện ở đây. Hãy hướng ngón tay cái vào trong và nhẹ nhàng mát xa vùng"hậu kỳ".

Bộ ngực hồn nhiên

Tại sao bạn nên chạm vào nó?

Cùng là một lý do, ngực là nơi tập trung nhiều đầu mối dây thần kinh, khu vực này còn đặc biệt nhạy cảm với nhiệt độ và những đụng chạm vật lý.Mặc dù vậy ,nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng gần 50% "gia chủ" không cảm thấy thích thú như "thực khách".Bộ ngực rất mềm mại và gợi cảm ,vì thế ,nhiều quí ông như phát cuồng và không biết "chăm sóc"đúng mức.

Nàng nói gì?

Hãy nhẹ nhàng như thể đang vuốt ve một viên kim cương. Nụ hôn và chiếc lưỡi tinh tế có lẽ là một sự lựa chọn số1.

Kinh nghiệm:

Nhẹ nhàng vuốt ve lưng ,hai bên lườn , thơm vào xương cổ và bắp tay của nàng trước tiên. Khi đưa bàn tay vào "khu đền cấm",hãy nhớ rằng bạn phải thật thận trọng.Dùng lưỡi kích thích" ngôi nhà nhỏ" và môi hôn nhẹ lên thảo nguyên bao la.Sẽ không chỉ có bạn mà nàng cũng sẽ run lên.

VÙNG NHẠY CẢM CỦA NÀNG

Những khu vực nào trên cơ thể nàng dễ đem lại cảm xúc?Nếu bạn biết cách thì từ đầu đến chân nàng đều hết sức nhạy cảm.

Khuôn mặt

Vào thời điểm cực khoái ,não bộ của phụ nữ bị đóng lại .Bởi vậy, nên bắt đầu chu kỳ đóng đó bằng việc gì lấy đầu nàng vào lòng mình và dùng ngón tay xoa nhẹ vùng trên lông mày.

Theo tiến sĩ. David givens, tác giả cuốn"dấu hiệu tình yêu" thì: "người ta thường chịu nhiều căng thẳng trên khuôn mặt, massage sẽ giúp họ cảm thấy thư thái và khơi gợi cảm hứng tình dục hơn". Khi cảm hứng tình dục trỗi dậy, các cơ bắp sẽ nhũn ra làm cho hàm ngậm chặt lại. Đó là lúc bạn tìm đến đôi môi nàng.

Tai

Có hai cách để tạo ra cảm hứng tình dục, đó là bằng thể chất và bằng tinh thần. Hãy vân vê hay massage vành tai bằng đầu ngón tay cái và ngón trỏ, còn tay kia thì nâng phía sau đầu nàng.Khi nàng đáp lại, bạn hãy cọ vành tai của nàng vào mũi mình. Vì sao vậy?"chỉ cần nghe thấy hơi thở của bạn là nàng thấy rạo rực hơn nhiều",Anne hooper, đồng tác giả cuốn"269 mẹo vặt trong tình dục" nói.

Cổ

Hãy đặt đôi môi của mình quanh vùng từ cằm đến họng của nàng. ở

những vùng cong như thế, da thường sẽ dày hơn.Dây thần kinh và mạch máu sẽ gần với bề mặt da hơn, do đó, đây cũng là một vùng nhạy cảm vô cùng. Bạn đang”xâm nhập” vào một vùng cảm giác tinh nhạy và rất có thể chính điều này sẽ làm bùng phát một cảm ứng đầy cảm xúc.

Theo tiến sĩ debby herbenick, chuyên gia về tình dục của viện nghiên cứu kinsey thì vùng này tạo cho người ta cảm thấy rất thân thiết và muốn gần gũi.

Môi

Nụ hôn đương nhiên là”bài thi đầu vào” của bạn. Nếu vượt qua” được, bạn sẽ có cơ hội lớn để khám phá những bí ẩn khác của nàng. Phải cho nàng thấy rằng bạn là một người thật tinh tế dù bạn đang” phiêu lưu” ở đâu trên cơ thể nàng. Khi hai môi chạm nhau tức là bạn đang cho nàng ăn món khai vị ngọt ngào. Nếu món khai vị đó hấp dẫn, vùng não khơi gợi của nàng sẽ dâng trào cảm xúc. Hãy liếm nhẹ lên bờ môi trên hay mím chặt vào nó thật khẽ khàng giữa đôi môi của bạn.

Ngón tay

Trong khi đang xem một bộ phim hay trong một chuyến bay dài, bạn nên mân mê bàn tay nàng. Bạn biết không, bàn tay có rất nhiều dây thần kinh cảm giác đấy. Nhưng bằng cách nào đây? Bạn từ từ dang rộng bàn tay, vuốt ve từ dưới lên đầu lòng bàn tay rồi đến các ngón.Cuối cùng đan ngón tay của mình và nàng với nhau. Bạn chớ làm mạnh quá, cần”tác động” vừa phải, điều đó sẽ”đánh thức” những bộ phận khác trong người nàng.

Cánh tay

“Phần bên trong của cánh tay là cực kỳ nhạy cảm với nhiệt độ”, Tiến sĩ Herbenick nói. Bạn cứ thử liếm cánh tay nàng và thổi nhẹ để tạo ra một cảm giác man mát. Các cơ quan cảm nhận đặc biệt ở đây sẽ phát hiện ngay ra sự khác biệt về nhiệt độ.Dưới các nang lông cũng có vô khối các cơ quan cảm nhận như thế. Lông tơ rất nhạy cảm nên có thể tạo ngay ra phản ứng của cơ thể dù là chỉ với một cái chạm rất nhẹ, thậm chí là không chạm gì cả. Khi bạn tác động vào những sợi lông tơ trên cánh tay thì bạn đang làm cho nàng cảm thấy run lên.

Ngực

Bạn cần để ý những mô có rất nhiều dây thần kinh kích dục ở phần trước và phần dưới của bộ ngực trước khi “tiếp cận” đến núm vú.

Kerrie Grow Mclean ,một chuyên gia tình dục ở chicago khuyên:”động tác của bạn phải tinh tế đến độ gần như không hằn vết gì trên da” .Đôi nhũ hoa ,(tương tự như dương vật ở nam giới, là bộ phận kích dục mạnh nhất lên não) chứa đựng rất nhiều dây thần kinh cảm giác, điều tiết rất nhiều những kích thích khác nhau, như sự chà xát của áo hay độ ẩm của lưỡi. Bạn càng” tác động” đôi nhủ hoa bao nhiêu thì sự kích thích lại càng mạnh mẽ và trực tiếp bấy nhiêu.

Phần sau đầu gối

Nhiều phụ nữ thường có máu buồn khi bạn tiếp xúc vào phần này.Không sao cả,hãy chờ đợi .

Có thể nàng chưa đợi đủ cảm hứng.Hãy cứ “tiến hành” với những vùng nhạy cảm trước đã. Bạn ôm lấy toàn bộ phần chân sau của nàng, đưa ngón tay dọc theo vế đùi đến bắp chân, rồi mới xoa đến phần sau đầu gối. Nên nhớ dang rộng tất cả các ngón tay, những dây thần kinh cảm giác ở đó sẽ hoạt động mạnh, thích nghi với điều kiện làm nàng mất đi cảm giác nhồn nhột.

Lưng

Hãy xoa bóp vào các thớ thịt ở vùng xương bả vai và xương sống, rồi nhấn nhè nhẹ quanh đó. Lưng càng thấp thì dây thần kinh càng trở nên nhạy cảm, do đó, bạn hãy để những ngón tay của mình “phiêu lưu” trên phần thân sau của nàng, rồi nhẹ nhàng xoa quanh vòng ngực .Khi quan hệ, nếu bạn muốn trì hoãn việc “nhả đạn”, tác động vào phần lưng của nàng là một tín hiệu hiệu quả. Theo TS herbenick ,nàng sẽ hiểu là bạn đang rất thận trọng và mong muốn kéo dài cơn cực khoái.

Chân

Tiến sĩ herbenick cho rằng: “phụ nữ lúc nào cũng băn khoăn không biết bạn tình của mình sẽ làm gì kế tiếp. Điều này khiến phụ nữ luôn chờ đợi và hình thành nên trong họ những cảm hứng tình dục và những cơn cực khoái về mặt tâm lý. Bạn nên vuốt ve phần đùi của nàng theo hướng dần lên trên. Nhưng đầu tiên cũng cần phải tránh xa” vùng kín” trước khi tiếp cận vào nó. Hơi thở của bạn rất quan trọng với nàng, những cái vuốt ve âu yếm sẽ gợi cảm hứng cho làn da, tạo nên những cảm xúc rất khó tả.

HAI ĐIỂM QUYẾN RŨ CỦA EVA

Khi được hỏi: “đặc điểm nào trên cơ thể giúp bạn tự tin trước chàng?”, hơn hai phần ba câu trả lời của giới nữ tập trung vào vòng một và vòng ba. Thế nhưng, theo nghiên cứu khoa học và các cuộc khảo sát, câu trả lời của quý ông lại hoàn toàn khác .Đáp án dưới đây có thể khiến bạn bất ngKhi được hỏi: “đặc điểm nào trên cơ thể giúp bạn tự tin trước chàng?”, hơn hai phần ba câu trả

lời của giới nữ tập trung vào vòng một và vòng ba. Thế nhưng, theo nghiên cứu khoa học và các cuộc khảo sát, câu trả lời của quý ông lại hoàn toàn khác .Đáp án dưới đây có thể khiến bạn bất ngờ:hông và eo chính là then chốt tạo nên sự quyến rũ của các eva.

Nét hấp dẫn trường tồn theo thời gian

Nếu xem lại tiêu chuẩn hình thể từ cổ chí kim ,bạn có thể thấy quý ông khá rắc rối khi thẩm định vẻ đẹp của phụ nữ.

Từ nàng marilyn monroe đầy đặn của thập niên năm mươi(thế kỷ xx) đến mốt mình dây thân cò,

Đàn ông gần như không định hình khuôn mẫu cố định về mẫu phụ nữ lý tưởng. Tuy nhiên, lại có một tiêu chuẩn bất di bất dịch tạo nên sức hấp dẫn của các nàng: tỉ lệ giữa hông và eo.

Ngay cả các ông cũng không biết rõ mình chú tâm đến hai điểm này của người bạn đời. Những cảm xúc xuất phát từ thị giác tuy rất mơ hồ nhưng lại ăn sâu vào tiềm thức về sự cảm nhận cái đẹp của người đàn ông.

Lý giải theo thuyết "cầu bất đắc" con người thường bị chốn hút bởi những đặc điểm họ không sở hữu. Vì vậy, đường cong mềm mại của phụ nữ ở những nơi mà trên cơ thể phái nam luôn phẳng, cứng được đánh giá cao.

Thêm nữa, do đặc tính duy trì nòi giống, các chàng đặc biệt chú ý đến những dấu hiệu tiềm ẩn khả năng sinh sản. Đáp ứng đủ hai tiêu chí đó chính là hông và eo.

Dù "quá khổ" hay gầy ốm, nhưng nếu tỷ lệ hông eo hợp chuẩn ,bạn vẫn thuộc típ phụ nữ hấp dẫn.

Luyện tập để luôn quyến rũ trong mắt chàng

Những cô gái sỡ hữu tỳ lệ này đồng nghĩa với việc có sức khỏe tốt và khả năng sinh sản cao.

Bên cạnh đó, hông còn là bộ phận phối hợp chính trong chuyện phòng the. Hông dẻo dai sẽ giúp bạn dễ dàng tìm được sự hòa nhịp cùng anh ấy.

Điều này lý giải tại sao những phụ nữ sau cơn vượt cạn thường khó bắt nhịp với bạn đời. Đó là vì sau khi căng mình sinh con, phần xương chậu của họ chưa khỏe hẳn, dễ gây cảm giác mỏi mệt.

Ngoài việc gìn giữ tỷ lệ hông eo lý tưởng, bạn nên tập thể dục thường xuyên để cơ hông và eo luôn khỏe.

Nếu vừa sinh con, hãy kê một chiếc gối nhỏ dưới lưng khi gần chồng để cơ hông đỡ mỏi.

Điều cần thiết là nên tập thể dục đều đặn. Tùy theo điều kiện và quỹ thời gian, bạn có thể sắp xếp lịch tập thể dục và các bài thể dục hợp lý để "then chốt" thêm dẻo dai.

Thực phẩm giúp bạn lên hương

Nếu bạn thấy thất vọng về khả năng tình dục ,đừng vội tìm đến với các loại thuốc.Hãy tự "kích thích" bằng thực phẩm.Bạn có tin là hiệu quả không? Hãy cùng khám phá.

ĐIỂM NÓNG TRÊN CƠ THỂ NÀNG

Vậy,"khúc dạo đầu" như thế nào mới lý tưởng đối với người phụ nữ? 31 % cho rằng những nụ hôn cuồng nhiệt nơi cổ và vai là"sung" nhất.Vùng da

của người phụ nữ từ tai xuống đến vai lá những bộ cảm ứng cực nhạy, do đây là khu vực tập trung các đầu dây thần kinh.

Thế còn những" điểm nóng" khác thì sao? "khi chồng tôi vuốt ve hông tôi, tôi có cảm giác hơi ngượng ngập nhưng thực sự lúc đó tôi cũng nhanh chóng ngập chìm trong cảm giác thực sự phấn khích".

Là phụ nữ ,ai mà chẳng muốn mình được tôn thờ. "không gì có thể làm cho tôi cảm giác được tôn sùng như nụ hôn đầy đam mê nơi trán ,cằm hoặc má.Vấn đề duy nhất là các ông chỉ "chăm chăm" chiếm lĩnh khu vực nhạy cảm bên dưới, bởi vì đó là khu vực mà bản thân họ rất thích thú khám phá và họ cho rằng người phụ nữ cũng thích như vậy" (L,34t)

Theo marian Dunn ,giám đốc trung tâm nghiên cứu tình dục tại new york, nam giới không cho rằng cơ thể họ có nhiều" điểm nóng"như nữ giới do cách thức họ được nuôi nấng.Những cô bé thường được người thân nâng niu ôm ấp nhiều hơn trong khi những cậu bé lại thích sự tự do và chạy nhảy.

Vì thế, khi trưởng thành ,đàn ông có khuynh hướng tập trung vào những vùng cơ thể nhạy cảm nhất của họ khi "lâm trận" mà không nghĩ rằng những vùng khác cũng có khả năng đem lại những cảm xúc tuyệt vời.

Họ ,những người đàn ông "đầu đội trời chân đạp đất" thực sự mong muốn được chỉ dẫn trong "chuyện ấy"!vâng, đúng vậy, 55 % đàn ông được hỏi nói rằng họ mong muốn bạn tình của mình chỉ dẫn nhiều hơn trong khúc dạo đầu . "cụ thể và thật cụ thể. Không người đàn ông nào, dù có "thành thạo" đến đâu, lại thần thánh đến nỗi có thể hiểu được người phụ nữ của họ muốn họ làm gì trong lúc ấy" (Q..34t).

Khi thảo luận về vấn đề này, cả hai giới hầu như đều cho rằng chỉ cần hành động là đủ.Thế nhưng trong thực tế thì hành động thay vì nói ra không phải bao giờ cũng là cách thức hiệu quả nhất. Đôi khi đàn ông cần biết cảm nhận của bạn do chính bạn nói ra.

Hãy tỏ ra tích cực. Nếu bạn bắt đầu nói ra những cảm xúc của mình (lưu ý phải là những cảm xúc tích cực đấy) hay yêu cầu đối với anh ấy thì đó chắc chắn sẽ là nguồn xung lượng mạnh mẽ cho những dây phút thăng hoa.

M. 34 tuổi, tỏ rõ sự thích thú với những lời nói mang tính "gợi mở": "thì thầm với người ấy khi đang "trong cuộc" sẽ khiến cho cảm xúc được khuấy động và kích thích hơn. Kể cả những lúc không ở bên nhau, những tin nhắn đầy yêu thương, xen lẫn "mời mọc" cũng có những tác động bất ngờ. Có lần cô ấy đã nhắn tin cho tôi với nội dung "email cho em nhé. Và nói cho em biết anh muốn em làm gì đêm nay?".Tôi đã không thể nào không nghĩ về điều đó trong suốt cả ngày"

Luôn luôn đổi mới và phải đổi mới

Những ý tưởng "đổi mới" thông thường không nhất thiết là cải thiện những gì phải làm khi vào cuộc. Khi được hỏi cách thức dạo đầu nào họ cảm thấy không thể thiếu được, gần như 50 phần trăm đàn ông và 31 phần trăm

phụ nữ được hỏi điều nói họ được xem phim cùng nhau. Thế còn về kiểu "dạo đầu"kém hấp dẫn nhất? đó là những lời nói ,trao đổi thô tục!

Đừng bao giờ đánh giá thấp những thứ tưởng nhu nhỏ nhặt. nên nhớ, một trong ba "chất kích thích" mạnh nhất đối với đàn ông là chiêm ngưỡng người bạn tình của mình trong trang phục của eva.

Những nụ hôn nồng nàn đều là cục nam châm có sức hút mãnh liệt đối với cả hai giới. "Khai cuộc" trên giường hay "chuyển phỏm" đi, có thể đem đến những bất ngờ thú vị cho công cuộc "khơi mào" cuộc chiến bởi cảm giác "mỗi lần một khác".Và khi đó, hương vị cuộc tình dường như càng trở nên nồng đượm và đầy đam mê khám phá.

AI GIỎI "CHUYỆN ẤY"

Nhiều người nghĩ rằng cơ thể nữ nhạy cảm hơn nam và vì thế trong đời sống tình dục dễ yếu đuối, dễ bị lợi dụng, nhưng đồng thời cũng hưởng thụ nhiều hơn.

Hành vi tình dục của người có chức năng kép, vừa để sinh sản vừa để đem lại khoái cảm. Trong thời đại ngày nay, chức năng mang lại khoái cảm có lẽ quan trọng hơn, vì mỗi cặp vợ chồng thường chỉ có 1-2 con cho nên sau khi đã có số con mong muốn thì chuyện phòng the chỉ còn nhằm mục đích hưởng thụ.

Từ xa xưa, chuyện ai hơn ai trong hưởng thụ khoái cảm tình dục cũng đã được nói đến, thần thoại hy lạp ghi lại rằng zeus và hera ,khi bàn cải về sự chia sẻ khoái cảm của nam và nữ, đã hỏi tiresias, người theo huyền thoại hy lạp khi thì là đàn ông khi thì là phụ nữ. và được trả lời rằng:nếu chia khoái cảm làm 10 phần, thì người nữ có đến 9 và nam giới chỉ có 1 phần. Sự không cân đối về khoái cảm như vậy là hàm ý cho rằng phụ nữ là nguy hiểm. Lời nguyền của giáo hội:Vì phụ nữ mà tội lỗi sinh ra, vì phụ nữ mà đàn ông chết. Đáng sợ hơn cả cái chết là phụ nữ, họ là cạm bẫy, trái tim họ là móng vuốt và cánh tay họ lá những sợi dây trói buộc.

Chính vì niềm tin ấy mà trong một thời gian dài tình dục nữ bị phủ nhận, bị đánh giá thấp, George sand (nhà văn nữ pháp, 1804-1876) đã mô tả tính cách nữ ở thế kỷ 19 trong chuyện tình dục với chồng (qua nhân vật lelia) chỉ là sự khiếp sợ, thụ động và chịu đựng. Đạo lý dành cho phụ nữ thế kỷ 19:Làm việc, tiết kiệm và quên nhu cầu thể xác. Nhu cầu tình dục là đặc quyền của đàn ông. Đàn bà chỉ có hy sinh, chịu đựng và dập tắt mọi nhu cầu khoái cảm.

Hai ưu thế của tình dục nữ:Ngoài khoái cực âm đạo đã biết từ lâu, vài chục năm gần đây người ta còn biết thêm nữ còn có điểm G, một điểm có

khả năng phát sinh khoái cực. Điểm G mang tên của Ernest Grafenberg, người đầu tiên mô tả hiện tượng giống như” xuất tinh” ở nữ năm 1950 .Thật ra không phải là một điểm mà đúng ra phải gọi là một vùng. Đó là vùng nằm ở 1/3 ngoài và ở thành trên của âm đạo, nơi có những tuyến và ống tuyến bao quanh niệu đạo của người phụ nữ(còn gọi là vùng xốp của niệu đạo). Vùng xốp đó khi được kích thích sẽ xung huyết và có cảm giác rất dễ chịu, nhưng cũng cần biết rằng đáp ứng về cảm giác với điểm G cũng khác nhau tùy từng người (mọi phụ nữ đều có vú nhưng không phải tất cả đều có đáp ứng với những kích thích ở vú). Và nữ có thể có nhiều lần khoái cực liên tiếp, điều mà nam không thể có.

Khoái cảm tình dục là cảm giác dễ chịu , muốn kéo dài mãi nhưng không đem lại được sự thỏa mãn, chỉ có đỉnh điểm của cảm giác mới đem lại sự giải tỏa, thỏa mãn.

Người ta nhận thấy trên cơ thể nam nữ có nhiều vùng tạo ra khoái cảm như môi, má sau gáy, mặt trong đùi, bàn tay… nếu được kích thích. Nhưng đáp ứng với những kích thích có khác nhau, nhẹ nhàng, êm diệu có hiệu quả hơn mạnh mẽ, thô bạo. Những vùng phát sinh cảm giác dễ chịu thì có nhiều, phân bố trên khắp cơ thể khác với những khu vực phát sinh khoái cực chỉ có một số.

Nhấn mạnh quá nhiều đến các vùng phát sinh khoái cảm và cực khoái dễ làm cho người ta hiểu lầm rằng các khu vực cảm giác trên cơ thể con người giống như phím đàn , nếu gõ vào là rung lên một cách tự nhiên, thật ra cảm xúc tình dục mạnh mẽ hay chai lì phụ thuộc rất nhiều vào sự rung động của trái tim và sự phán xét của lý trí.

Ai hơn ai, điều đó có quan trọng không? Hưởng thụ tình dục cũng giống như ăn, một bát hay ba bát chỉ là khác nhau về số lượng còn cảm giác ngon miệng và thỏa mãn thì vẫn giống nhau, không ai hơn ai. Vậy những đôi tình nhân hãy học cách chiếm lĩnh nhau cả về thể chất và tâm hồn bằng chính cách sống và nhân cách tích cực, còn kỹ năng tình dục chỉ là phương tiện hỗ trợ.

CHUYỆN PHÒNG THE CỦA NÀNG

So với đàn ông, phụ nữ gặp khó khăn nhiều hơn trong việc diễn đạt cảm xúc gối chăn. Điều đó càng đúng khi họ cảm thấy không ổn hoặc lỡ sai phạm trong “chuyện ấy”. Hỏi ông xã thì sợ làm anh ấy buồn, vậy là có khuynh hướng “nhịn cho vui cả làng”. Tuy nhiên, điều đó dễ làm tổn thương mối quan hệ. Dưới đây là vài thắc mắc phổ biến và cách giải quyết

-Tôi thường chấp nhận chuyện “gần gũi” với chồng mặc dù không thích.

Như vậy có bình thường không?

-Nhiều phụ nữ cho rằng, họ phải chiều chồng để chàng không có cảm giác bị khước từ, Tuy nhiên, chuyện" yêu" sẽ vô nghĩa nếu bạn không tự nguyện tham gia.

Nam giới cảm thấy hứng thú nhất khi họ cảm nhận được sự hòa nhịp của người vợ. Nếu không, các chàng thà "ngủ chay" .Không chỉ thế, khi phải ép mình, người vợ sẽ mang tâm trạng:"anh ấy không để ý gì đến cảm giác của mình". Vì vậy việc" cho" miễn cưỡng không phải là giải pháp tốt.

Ngược lại, không ít lần người vợ có nhu cầu nhưng ngại bày tỏ. Mâu thuẫn đan xen khiến khoái cảm trở thành" ác cảm" . Hãy nhớ rằng, không người đàn ông nào có thể hiểu vợ tường tận, trừ khi bạn diễn đạt thành lời.

-Liệucó bình thường khi cả hai vợ chồng đều cảm thấy ổn với Cuộc sống không tình dục hoặc quan hệ Không đều đặn?

-Bạn cần phân biệt : tình dục không đồng nghĩa với việc giao hợp. Sự tiếp xúc thân mật giữa hai vợ chồng như âu yếm, vuốt ve, hôn, ôm ấp mới là điều cốt lõi.

Nếu hai vợ chồng đang lo lắng, căng thẳng một điều gì đó hoặc" chiến tranh lạnh" với nhau, việc tạm thời xao lãng "chăn gối" là điều bình thường. Tuy nhiên, nếu cả hai mất hẳn cảm giác yêu đương thì gần nhau, cần xem lại mối quan hệ này.

-Có lúc tôi hứng thú nhiều hơn chồng. Điều đó có sai trái?

-Phụ nữ thường có "mặc cảm tội lỗi" nếu "hăng hái" hơn chồng. Đó là lý do họ ít khi thổ lộ ham muốn của mình với người bạn đời. Hãy giải tỏa tâm lý này, bởi ham muốn tình dục với chồng không có gì kỳ quặc hay tội lỗi.

Đôi khi do mệt mỏi hoặc gặp vấn đề tâm lý ,người chồng không có hứng thú để 'yêu". Đừng vội cho rằng anh ấy chán vợ hoặc đang dan díu với người khác.

Trong trường hợp này, thái độ "im thin thít, lặn mất tăm" của cả hai sẽ gây hiểu lầm và tạo lỗ hổng lớn trong mối quan hệ. Hãy cùng tìm cách giải quyết để xích lại gần nhau hơn.

-Tôi có một cô bạn gái rất thân và thường kể chuyện "chăn gối" của vợ chồng mình cho cô ấy nghe. Ngay cả những trục trặc, tôi cũng nhờ cô ấy tư vấn. Một lần ,tôi đến thăm cô ấy và vô cùng bất ngờ khi chồng mình và cô bạn đang hôn nhau. Trong tình huống này ,tôi nên cắt đứt tình bạn hay ly hôn với chồng?

-Sai lầm của bạn là kể chuyện thầm kín của mình cho cô ấy nghe. Bạn đã vô tình gợi tính tò mò và hiếu kỳ ở cô gái độc thân. Nên nhớ, chuyện "thâm cung bí sử" của hai vợ chồng là điều không thể nói cho người khác biết.

Hãy nói thẳng với chồng bạn xem anh ấy còn yêu vợ không và giải quyết vấn đề thật êm thấm.

Đừng làm lớn chuyện ,tránh trường hợp vì xấu hổ, chồng bạn sẽ có phản

ứng tiêu cực. Đối với cô bạn thân, hãy để cô ta tự suy xét về việc làm của mình.

KHI NÀNG HỒI XUÂN

Với phụ nữ, bắt đầu từ tuổi tiền mãn kinh trở đi, khả năng sinh sản cũng như ham muốn chăn gối vơi dần. Hầu hết cơ thể họ thuận theo ý trời. Nhưng không ít người, vì lý do nào đó, ngay phút "89" của tuổi hoàng hôn lại bùng lên một đợt "nắng quái" nung nóng mọi thứ (thậm chí mãnh liệt hơn trước) mà ta gọi là hồi xuân.

Mãn kinh là kết quả tình trạng "nghỉ hưu"của buồng trứng. Đây là nơi lưu giữ noãn (trứng) đồng thời sản xuất estrogen. Vì vậy, buồng trứng bị miễn nhiễm chẳng những đóng cửa nguồn cung cấp noãn mà còn làm nguội lạnh luôn động lực chăn gối (thêm một số chi tiết liên quan như khô tiết, teo âm đạo…) do thiếu "chất đốt" từ hormone.

Thế nhưng, nếu chỉ căn cứ vào mỗi vai trò độc tôn của estrogen thì không thể lý giải được hiện tượng hồi xuân. Dường như chỉ có một cách giải thích là sự "chuyển bại thành thắng" vào phút chót này do một bàn tay khác cầm trịch. Buồng trứng là nơi cho ra đời hormone nữ.

Tuy nhiên, ngoài sản phẩm chính, còn có một dây chuyền khác chuyên sản xuất hormone nam testosterone, dù chỉ với một lượng rất nhỏ. Do vậy, bình thường trong cơ thể phụ nữ, testosterone chỉ là "công dân hạng hai". Còn quyền quyết định nằm cả trong tayestrogen.

Nhưng ở tuổi tiền mãn kinh, estrogen vơi dần. Lấp vào khoảng trống quyền lực ấy chính là testosterone. Đây là cách giải thích khả dĩ nhất về hiện tượng hồi xuân.

Lúc này, "lò lửa" chăn gối đã được nhóm lại bằng một nguồn "nhiên liệu" khác. Cơ thể là thế. Nhưng còn phải kể đến vài yếu tố "địa lợi nhân hòa" khác. Vào tầm 40 trở đi, phần lớn phụ nữ đã đạt được sự viên mãn về gia đình, kinh tế, sự nghiệp. Họ có nhiều thời gian nghĩ đến cái tôi của mình hơn. Điều này cũng giải thích tại sao "thiên thời" như nhau nhưng không phải phụ nữ nào cũng có thể ung dung công khai "bầu máu nóng" nếu những yếu tố thuận lợi chưa chín mùi.

TIẾP CẬN "CÔNG CHÚA" CỦA NÀNG

Nhiều bạn gái lần đầu tiên quan hệ tình dục cảm thấy hoang mang, lo lắng khi dương vật của bạn tình không đưa được vào sâu trong âm đạo,

thậm chí cảm thấy rất đau. Một số người nghĩ rằng do âm đạo của mình quá hẹp. Một số khác lại nghĩ không biết mình có bị bệnh gì không?

Đó là những lo lắng hoàn toàn có cơ sở bởi rất nhiều bạn gái thật sự không biết "mặt mũi" "công chúa" của mình như thế nào, đang có vấn đề gì, tại sao nó không tiếp nhận "hoàng tử dương vật"? Tuy nhiên, vấn đề sẽ trở nên đơn giản nếu bạn biết được "mặt mũi" "công chúa" của mình ra sao và những bất thường có thể xảy ra với nó.

Thông thường "công chúa" của chúng ta sâu khoảng 8-10 cm và có khả năng co giãn rất tốt nên có thể tiếp nhận nhiều loại "hoàng tử" từ các vương quốc khác nhau, dù đó là tây hay ta, tàu hay nhật… dài 8cm hay 18cm .Vì vậy, âm đạo hẹp không phải là nguyên nhân. Nhưng, trong những lần quan hệ đầu tiên, nhiều bạn gái thường có tâm lý lo lắng ,căng thẳng và "công chúa" chưa quen với việc có" khách lạ"nên khả năng co giãn hạn chế, cộng với dịch nhờn âm đạo giúp bôi trơn tiết ra chưa đủ đã khiến cho "hoàng tử" gặp khó khăn khi đi vào, thậm chí có thể khiến chủ nhân của cả "hoàng tử" và "công chúa" đau, rát, "toát mồ hôi".

Tuy nhiên, cũng không loại trừ khả năng "công chúa" có màng trinh quá dày, phải sau nhiều lần tiếp xúc, "hoàng tử" mới vượt qua được màng trinh. Nhưng có những trường hợp màng trinh dày đến mức dù đã cố gắng nhiều lần nhưng "chàng hoàng tử" cần cù vẫn không "vượt" qua được.

Một số "công chúa" có thể có vách ngăn trong thân mình khiến "công chúa"bị ngăn làm hai ống song song, hoặc hai nữa trong và ngoài (vách ngăn giống như màng trinh).Lúc ấy "công chúa"bị hẹp hoặc ngắn lại thực sự và trở thành nguyên nhân khiến "hoàng tử" không thể vào sâu hoặc gây đau cho cả hai người.

Có những "công chúa" do không may mắn đã phải mang trong mình những khối u hoặc polip (u có cuống) .Những khối u hay polip này rất"vô duyên", nằm "chềnh ềnh" ngay trong lòng "công chúa", khiến cho "hoàng tử" phải cố hết sức, thậm chí xây xước mình mẩy để đi vào, nhưng nhiều lúc cũng không vào được.

Những nguyên nhân về bệnh lý như polip, khối u, hay vách ngăn âm đạo sẽ gây khó khăn cho việc quan hệ không chỉ lần đầu mà cả những lần sau. Vì vậy, bạn cần đi khám bác sĩ để biết rõ nguyên nhân và có hướng điều trị phù hợp. Lúc đó bác sĩ sẽ có lời khuyên cho bạn trong việc chăm sóc sức khỏe và cả vấn đề quan hệ tình dục. Nếu như bác sĩ "quên" nhắc bạn chuyện này, bạn có thể hỏi để được bác sĩ tư vấn. Đó là vài nguyên nhân có thể xảy ra đến với "công chúa' của bạn. Những nguyên nhân đó dù ít hay nhiều đã ngăn cản hoặc biến những cuộc gặp gỡ đầy thú vị giữa công chúa với hoàng tủ trỏ nên vô nghĩa vì không mang lại niềm vui, sự hạnh phúc cho chủ nhân. Ngoài những nguyênnhân do bệnh ký hay do cấu tạo của cơ quan sinh dục như trên, còn một số nguyên nhân tâm lý gây khó khăn cho việc "công chúa" tiếp

nhận “hoàng tử”. Một số bạn gái thường lo sợ mang thai ngoài ý muốn hoặc lây nhiễm bệnh tật trong lúc quan hệ khiến cho “công chúa” luôn ở thế phòng vệ, khơng sẵn sàng giãn nở và tiết ra đủ dịch nhờn cần thiết để tiếp nhận “hoàng tử”, Bao cao su là biện pháp hữu hiệu để phòng tránh thai và một số bệnh lây truyền qua đường tình dục mà bạn có thể lựa chọn để hai bạn không phải lo lắng đến vấn đề này.

Nhưng nếu bản thân bạn và nàng “công chúa”của riêng bạn chưa thật sự sẵn sàng cho chuyện đó thì bạn có quyền từ chối đề nghị của bạn trai, dù lời đề nghị đó có ngọt ngào và hấp dẫn như thế nào đi nữa. Bạn và “nàng công chúa” của riêng bạn không nên làm điều gì khi không muốn và chưa thật sự sẵn sàng, bởi nó chỉ mang lại cho bạn sự lo lắng và phiền muộn.

Để khắc phục những nguyên nhân tâm lý này, trước hết bạn cần tạo tâm lý thoải mái cho mình trong những lần quan hệ. Bạn có thể “thỏa thuận” và” bàn bạc” với bạn trai mình để tìm cách kéo dài thời gian vuốt ve, kích thích (foreplay) để âm đạo tiết đủ dịch nhờn.

Trong trường hợp tâm lý đã sẵn sàng mà vẫn gặp phải những “trục trặc” như đã nói ở trên, bạn nên đi đến bệnh viện để các bác sĩ khám, chẩn đoán xem công chúa có vách ngăn ở trong không, có u hay polip không, màng trinh của công chúa có dày quá không. Nếu có, các bác sĩ sẽ giúp bạn có cách xử trí kịp thời, bởi nếu để càng lâu, càng khó khắc phục.

PHÚT THỜ Ơ CỦA EVA

Người đàn ông làm mọi cách, từ lãng mạn đến thô bạo, tuy mục đích thì chẳng đáng để tự hào: khiến người phụ nữ đáp ứng những gì anh ta muốn. Còn người phụ nữ dường như thông minh hơn. Cô ta cũng chỉ để ý đến những người đàn ông của mình cố gắng thể hiện khi cô ta đang trong tâm trạng muốn “cho”. Còn khi nhức đầu, đau bụng, cho con bú, chưa mua được chiếc váy mình thích…người phụ nữ thường nói” không”.

Khi nàng từ chối

Quả thực, bị từ chối tình dục là một vấn đề tế nhị, liên quan đến thể diện, và chẳng người đàn ông nào muốn nhắc đến chuyện này

Chúng ta vẫn thường hiểu sai hai khái niệm “từ chối tình dục”, người trong cuộc đang mắc chứng lãnh cảm và lạnh nhạt trong sinh hoạt. Sự lạnh nhạt này có thể kéo dài, có thể chốc lát, và liên quan đến những gì người ta đang lo lắng, nghỉ ngơi.

Trong khi đó, ở thế bị động, người “bị từ chối tình dục” rõ ràng là đang ham muốn, nhưng không được đối tác đáp ứng. Hãy thử tưởng tượng thế này. Bạn đang nằm thoải mái trên chiếc sopha êm ấm và xem ti vi, bạn chỉ muốn thêm một yêu cầu nho nhỏ thôi: chọn kênh bạn yêu thích.

Nhưng chính yêu cầu nho nhỏ này, bạn bỗng nhiên bị đẩy ra ngoài trời mưa gió, cánh cửa đóng ngay trước mũi mà không biết lý do.

Bạn sẽ cảm thấy thế nào? Câu trả lời của bạn chính là những gì cánh đàn ông cảm thấy khi bị từ chối tình dục.Khi bạn đối xử lạnh nhạt, người đàn ông sẽ cảm thấy hoang mang và dằn vặt. Anh ta sẽ tự hỏi liệu mình đã làm gì sai? Mình kiếm được ít tiền chăng? Hay cô ấy chán vì mình chẳng có địa vị gì trong xã hội?

Có lẽ trước kia cô ấy chỉ thương hại, chỉ "ban ơn" cho mình thôi và giờ đây sự thương hại ấy đã không còn…Rất nhiều, rất nhiều những câu hỏi được đặt ra trong đầu người đàn ông nhưng anh ta chẳng thể tìm được câu trả lời. Nếu bị từ chối nhiều lần, người đàn ông sẽ có tâm lý tự ti.

Mỗi lần bị từ chối là một lần "mất mặt", vậy mà dại gì anh ta đem sự tự tôn của mình ra đánh cược lần nữa? Thế là, chẳng thèm hỏi để rồi phải nghe câu trả lời "không", anh ta hoặc sẽ thô bạo ép buộc bạn, bất chấp bạn có nói gì lúc ấy, hoặc sẽ bỏ đi tìm người phụ nữ khác biết nói "có" một cách thường xuyên và dịu dàng hơn

Nguyên nhân từ hai phía.

Thực chất, mọi việc đâu chỉ đơn giản như khi thốt lên"không anh yêu!", hay "vâng, em đã sẵn sàng". Nguyên nhân có thể đến từ hai phía. Có thể bạn thì cho rằng từ chối tình dục không phải là lý do mà là kết quả.

Một người phụ nữ từng tâm sự rằng cô ấy không thể chấp nhận những cử chỉ âu yếm của chồng,

Chỉ vì sáng hôm ấy, trước khi đi làm, anh ta đã nói "dạo này em béo lên đấy!".

Bạn cho rằng chồng không còn yêu mình, không còn đủ dịu dàng và lãng mạn, và điều này thể hiện trong suốt cả ngày, cả năm, thông qua những cử chỉ nhỏ nhặt. Rồi vì lo lắng, buồn bực chưa "xả" được, mà người chồng thì vô tâm chẳng biết, bạn chán nản đến mức chẳng thiết gì yêu đương.

Để được yên thân với những mối quan tâm của mình, để "trả thù" sự vô tâm của chồng, hay" đáp lại"những cử chỉ thiếu lãng mạn của anh ta trong ngày…bạn buông ra một câu gọn lỏn: "để mai đi anh".

Ô hay, cảm xúc có phải là dưa hay cà đâu mà để dành đến ngày mai, hay sáng sớm ngày mốt. Cánh đàn ông rõ ràng là vô tâm, chỉ nghĩ đến mình mà không quan tâm đến cảm xúc của chúng ta, nhưng cũng tại cơ thể tạo nên hưng phấn của chúng ta phức tạp quá. Với đàn ông chỉ cần có ham muốn và một vài hình ảnh gợi cảm là đủ, trong khi phụ nữ chỉ đi đến hưng phấn khi cảm xúc được nuôi dưỡng, vun vén trong suốt cả ngày.

Bởi vì việc" nhen lửa"đã khó khăn đến thế, bạn đừng vì một chút bực bội mà dập tắt ngọn lửa của chính mình, đồng thời làm nguội lạnhdần những ham muốn của chồng. Nếu quả thật còn điều gì vướng mắc trong lòng đến nỗi không thể khơi dậy hứng thú, bạn có thể nói thẳng với chồng: "sáng nay

anh đã chê em béo cơ mà?"

Chắc chắn người đàn ông sẽ cuống quýt thanh minh rằng anh không có ý ấy, rằng em luôn đẹp trong mắt anh…chỉ cần vài phút trải lòng, nói ra với nhau mọi tâm sự, cảm xúc sẽ tự động lớn dần lên trong lòng bạn.

Khi đó thay vì nói không, bạn sẽ bảo; "em có một sáng kiến…", Được đấy, hãy mặc cho con tim sáng tạo và phiêu lưu. Chúc hai bạn một bữa tiệc đêm thơm ngon như trái táo chín của adam và eva nhé.

BẬT ĐÈN XANH CHO CHÀNG

Bạn là một cô gái dễ thương, vui tính nhưng đến giờ vẫn đi về một mình. Khi có cơ hội gặp các chàng ở lĩnh vực khác thì thời gian quá ngắn không dủ để họ tiếp cận mình. Sao bạn không nghĩ rằng các chàng trai kia cũng đang rất muốn làm quen với bạn, nhưng ngần ngại và cũng đành để cơ hội vuột khỏi tầm tay? Sau đây là 5 bí quyết "bật đèn xanh" cho chàng tiến tới trong tình huống mà bạn thường gặp.

1.Nếu gặp ở hội thảo:

Hãy bước đến chỗ anh chàng mà bạn" chấm", cho anh ta biết rằng bạn rất quan tâm đến ý kiến mà chàng phát biểu trong hội thảo. Hãy tạo điều kiện để chàng nói, hãy tỏ ra vui mừng vì "tìm được một người cùng quan điểm". Chắc chắn rằng chàng cũng sẽ rất vui và muốn gặp lại bạn.

2.Nếu gặp trong một chuyến du lịch:

là môi trường tuyệt vời để những tình cảm mới mẻ nảy sinh. Thỉnh thoảng, hãy làm như tình cờ đi song song bên chàng, trò chuyện với chàng về các địa điểm mà đoàn đặt chân đến, nhờ chàng vác hộ các ba lô lúc phải leo núi hay đưa tay cho chàng đỡ khi phải trèo xuống hang động…

3.Nếu gặp ở hiệu sách:

Một chàng trai trầm tư bên kệ sách có vẻ là hình ảnh đáng yêu đối với các cô gái ham đọc sách. Hãy khẽ khàng lay hoay bên kệ sách của chàng, và bước lại thỏ thẻ: "Em đang muốn mua một cuốn sách tặng sinh nhật của x, nhưng không biết chọn quyển nào…". Hẳn chàng sẽ rất hăng hái giúp bạn.

4.Nếu gặp ở một buổi tiệc liên hoan:

Có thể bạn không quen chàng, nhưng bạn của bạn lại làm việc chung với chàng. Khi thấy họ đang trò chuyện với nhau, hãy làm như vô tình tạt ngang, rủ bạn của bạnđi uống cà phê sau bữa tiệc, và nhân tiện mời chàng đi luôn. Chẳng mấy người đàn ông độc thân từ chối những lời mời ngọt ngào như thế.

5.Nếu gặp ở buổi khiêu vũ:

Hãy cẩn thận quan sát xem chàng có đang đi với vợ hoặc người yêu không. Khi đã nắm chắc là khôngcó hai đối tượng phụ nữ kia ở bên cạnh chàng, bạn có thể phát tín hiệu bằng cách mỉm cười từ xa với chàng. Đừng sợ rằng chàng sẽ không" bắt"được nụ cười ấy hoặc nụ cười ấy là đường đột, vì trong buổi khiêu vũ, cánh đàn ông cũng luôn đảo mắt nhìn quanh để xem

có cô gái nào sẵn sàng nhận lời mời của chàng kia mà.

NGUYÊN NHÂN LÀM NÀNG LÃNH CẢM

Lãnh cảm nơi người phụ nữ ít khi có nguyên nhân từ lúc mới sinh. Nguyên nhân chính phần lớn thường xuyên phụ thuộc vào quá trình nuôi dưỡng, mối quan hệ với gia đình của cô gái.

Hầu như mọi thời gian, và tại nhiều nơi trên thế giới, tại nhiều nền văn hóa khác nhau, cho tới giờ, các ông bố và bà mẹ vẫn thường mắng và ngăn cấm đủ điều các cô con gái của mình.

Và như vậy, hiển nhiên cô gái lớn lên trong một mơi trường như vậy sẽ dần trở thành một con người khép kín và không tự tin.

Kết quả là, những người phụ nữ ấy không những thường rất khó nhận được niềm sung sướng trong mối quan hệ gần gũi mà còn không biết cách "tặng" chúng cho người đàn ông của mình.

Cũng tồn tại không ít trường hợp ngược lại: Bố và mẹ cô gái từ thưở nhỏ lại luôn biểu dương cô bé một cách thái quá, thường xuyên nói: cô là ngoan nhất, giỏi và xinh đẹp nhất.

Kết quả sẽ sinh ra tính tự kiêu, luôn tin tưởng rằng mọi thứ trên thế gian này đều dành hết cho cô. Và trong quan hệ sex, người này cũng sẽ chỉ biết nhận mà không cho người bạn tình của mình một chút cảm xúc nào.

Ước muốn biến mất: Các bác sĩ phân làm hai loại phụ nữ lãnh cảm.

Kiểu thứ nhất:

Người phụ nữ, về bản chất ban đầu, vốn không bao giờ cảm thấy thích thú về sex. Tuy nhiên, trường hợp này rất hiếm gặp.

Kiểu thứ hai:

Trước đây từng có ham muốn, nhưng sau này, vì lý do nào đó, giác quan cảm nhậncủa cô nguội dần, và mất dần nhu cầu gần gũi với đàn ông.

Có một nhười phụ nữ trẻ kể lại, trước đám cưới quan hệ gối chăn của cô với người chồng sắp cưới đều thật tuyệt vời. Thế nhưng gia đình người yêu của cô đã kiên quyết phản đối cuộc hôn nhân của họ. Tuy nhiên, đám cưới vẫn diễn ra.

Nhưng phức tạp thêm, vợ chồng trẻ này lại sống trong căn nhà của bố mẹ chàng trai. Bố mẹ chồng không nói chuyện với con dâu, luôn moi móc những tật xấu, khiếm khuyết của cô và nói những lời độc địa với con trai họ.

Dù họ sống trong phòng riêng, bởi những va chạm, ngay những ngày đầu tiên của cuộc sống mới, cô gái mất dần niềm ham muốn trong cuộc sống tình dục.

Chỉ sau khi người chồng chịu thuê nhà ở riêng theo lời khẩn cầu nhiều lần của cô và sự hòa hợp trong tình dục lại trở về với họ.

Không nên xấu hổ

Không ít phụ nữ bị coi là lạnh lùng, nhưng sâu trong "góc khuất", họ biết rất rõ và luôn mong muốn đạt tới cực khoái trong sex. Biết đó, nhưng lại không dám bày tỏ với người đàn ông của mình vì e ngại rằng anh ấy sẽ không hiểu hay coi cô là hư hỏng.

Và thế là họ tự giấu mình trong vỏ bọc lạnh lẽo như băng. Để tảng băng ảo tan chảy, bạn trai của người phụ nữ kiểu này cần sẵn sàng chịu đựng và tỏ rõ sự dịu dàng, hiểu biết và cảm thông. Và đây là một ví dụ.

Giả sử, cô gái có người yêu, trong lần đầu tiên bên nhau chàng chưa giúp cô thỏa mãn.

Trong cô có bí mật nho nhỏ và một vài lần cô muốn bày tỏ với chàng trai của mình. Nhưng chuyện gì xảy ra?

Bên tai cô, câu hỏi và tức giận và phẫn nộ:"Từ đâu trong em ý nghĩ đồi bại này, ai đã dạy em?". Vậy chưa chắc mối quan hệ này sẽ có kết quả tốt đẹp.

Câu chuyện này như bài học cho các chàng trai, những người coi: sức mạnh tình dục "lớn lao" của mình đem đến sự bảo đảm vĩnh viễn tính yêu phụ nữ.

Người phụ nữ cần sự chú ý, nhạy cảm, che chở và lắng nghe. Tất nhiên trong những trường hợp nêu trên, nàng cũng cần phải biết cách bày tỏ ước nguyện và cảm xúc của mình.

Khi muốn đổi tư thế

Một số người không dễ quyết định thử nghiệm cách thức sinh hoạt giường chiếu mới. Liệu đối tác sẽ nghĩ gì về chuyện ấy? Anh ta có nghi ngờ về lòng chung thủy của mình? Sẽ trả lời thế nào, nếu bị chất vấn?...

Trong khi gần như không có trường hợp ngoại lệ, tất cả mọi phu nhân đều quí trọng đấng mày râu cầu thị, suốt đời mong muốn trở thành "nhà vô địch" trên giường ngủ

Đối thoại chân thành, nguyên tắc thứ nhất

Theo các chuyên gia tâm lý, thực tế có vô số cách thức tỉ tê về "chuyện ấy", song cách tốt nhất vẫn là sự chân thành. Liệu có nên nói "thẳng ruột ngựa" rằng: "Em yêu, tối nay anh muốn thử kiểu khác. Anh tin rằng, em sẽ mê tít. Nếu muốn anh thay đổi hoặc dừng lại, hãy cho anh biết. Trường hợp thích nhẹ nhàng, em có thể đập nhẹ vào vai anh hoặc nói cho anh biết, em thấy thế nào"

Sẽ tuyệt vời, một ý thức được rằng, nhu cầu của phu nhân đóng vai trò quan trọng nhất. "Anh muốn không nghĩ về khoái cảm của mình trong giây lát, để tập trung vào em. Nếu trúng ý em, hoặc chúng ta không thể làm chậm như thế, anh vẫn muốn em cảm thấy thoải mái hơn"

Trường hợp phu nhân hỏi lại: "Thế còn anh thấy thế nào?, đấng mày râu có thể thủ thỉ: "Em thấy sung sướng khiến cho anh hưng phấn hơn".

Thái độ nhún nhường là liều doping đặc biệt có hiệu quả. Đấng mày râu không hề mất điểm, một khi tự hạ mình: "Anh muốn em sung sướng hơn, nhưng một mình không làm nổi, cần có thêm bàn tay của em. Em cứ nói thẳng, kiểu nào thích, kiểu nào không. Em có thể làm bất cứ điều gì, mà bản thân thích thú".

Nếu như phu nhân biết được rằng, chồng mình không chỉ toát mồ hơi thỏa mãn ham muốn của mình, mà còn nỗ lực làm tất cả để vợ sung sướng hơn, chắc chắn phụ nữ sẽ không tiếc công sức giúp chồng. Vậy nên, cuộc trò chuyện chân thành, cởi mở bao giờ cũng tốt hơn những cải vả, xung đột không đâu.

Thiện chí, nguyên tắc thứ hai

Cách cư xử nhún nhường, cầu thị và có văn hóa bao giờ cũng mang lại kết quả tốt hơn thái độ phê phán, chê bai. Thay vì lời trách móc: "Thôi đi, mạnh thế!" sẽ dễ nghe hơn, nếu phu nhân tỏ ra tôn trọng đối tác, "chỉnh sửa" một cách tế nhị, nhẹ nhàng: "Nhẹ thôi, anh, chậm hơn một chút nữa! ô, đúng vậy!"

Về phía mình, đấng mày râu tất nhiên phải lập tức thay đổi cách thức, theo đúng chỉ dẫn của phu nhân. Đừng bao giờ hành động theo kiểu "hùng hục như trâu húc mả" cốt sao thỏa mãn khao khát của riêng mình, bất chấp cảm hứng của "phía bên kia".

Là người hiểu biết, đã nhập cuộc, anh chồng lúc nào cũng phải quan tâm đến tình trạng sẵn sàng của vợ. Đối với phu nhân, sự kém bôi trơn dễ dàng biến giây phút "lên tiên" trở thành nỗi đau quặn ruột.

Thái độ thiếu thiện chí, ích kỷ, chỉ chăm chăm hàng động theo sự xui khiến của bản thân sẽ không bao giờ mang lại hạnh phúc cho "phía bên kia". Ngược lại, mọi sự " kín đáo" thái quá đến mức, "miệng vẫn thòm thèm" mà không dám nói, thích mạnh mẽ mà đối tác hời hợt…sẽ không bao giờ được đền đáp xứng đáng, suốt cuộc đời chịu thiệt.

KHI NÀO NÀNG CÓ "HỨNG"

Phụ nự không phải lúc nào cũng tự động và giản đơn như một chiếc công tắc đèn, bởi vậy sẽ rất quan trọng khi người đàn ông thực sự hiểu được tâm lý, tình cảm cũng như ý thích của vợ mình.

Lượng testosterone

Được sản xuất bởi tuyến thượng thận, testosterone Được xem là hormone tính yêu, bởi nó khiến phụ nữ cảm thấy sự hiện diện của nét gợi cảm. Lượng testosterone dồi dào đồng nghĩa với những cơn hưng phấn trỗi dậy.

Điều này cũng giải thích tại sao những phụ nữ khỏe mạnh thường dễ "bật đèn xanh" hơn. Tuy nhiên, cũng cần phải lưu ý cơ thể người phụ nữ không

phải lúc nào cũng tràn trề lượng hormone tình yêu này suốt 24 giờ trong 7 ngày, màn thông thường "thần dược" này dao động tùy thuộc vào thời điểm trong ngày, trong tháng.

Tình cảm chi phối

Các bác sĩ và chuyên gia tâm lý đều đồng ý khả năng của phụ nữ không đơn giản như việc bật công tắc đèn. Hầu hết chị em phụ nữ đều đòi hỏi một chút lãng mạn để tạo hưng phấn, ví dụ nhu ánh nến lung linh, mùi hương từ cánh hoa hồng, một bản nhạc nhẹ nhàng…và thậm chí khi đã có "chất kích thích" thì cũng phải từ từ mới "rú ga" được.

Một số phụ nữ khó tính hơn lại đòi hỏi những cảm nhận từ phía đối tác trước khi bước vào cuộc. Đôi khi tình trạng của mối quan hệ sẽ ảnh hưởng đến hứng thú.

Ví dụ, khi phụ nữ giận dỗi với chồng thì khả hăng "làm nóng" rất thấp, bởi vì cơ thể họ chỉ phản ứng lại khi cảm thấy thực sự "kích thích". Theo các bác sĩ phụ nữ chịu chi phối nhiều bởi bối cảnh, họ cần phải cảm thấy thoải mái và thực sự yên tâm thì mới sẵn sàng nhập cuộc.

Nhân đôi ham muốn

Cảm xúc của phụ nữ là yếu tố chủ quan, tuy nhiên trong một khoảng thời gian dài, thuật ngữ "hứng thú" không còn tồn tại hay nói cách khác là phụ nữ bị mắc chứng bệnh suy giảm ham muốn tình dục thì cần thiết phải đến khám bác sĩ.

Nguyên nhân bắt nguồn từ nhiều yếu tố, như việc sử dụng thuốc chữa bệnh, hormone không được sản xuất đủ, hay những yếu tố tình cảm như mắc chứng bệnh trầm uất, mệt mỏi hoặc do lục đục với người yêu.

Hiện nay đã có loại thuốc điều trị giúp cân bằng hormone, tuy vậy, trước khi sử dụng (dưới sự chỉ dẫn của bác sĩ), sẽ cần thiết khi chị em nhìn nhận lại xem mình có vấn đề liên quan tới tình cảm hay không.

Thể thao mang tới sự tự tin

Các bài tập thể thao không chỉ làm tăng lượng hormone nợi sinh giúp cơ thể và trí não sảng khoái, mà còn giải tỏa stress và giúp bạn ngủ dễ hơn.

Một giấc ngủ đầy đủ đồng nghĩa với tăng thêm sức trẻ cho cơ thể và chống lại những ảnh hưởng tiêu cực từ cuộc sống hiện đại. Nếu đã mệt mỏi đến nổi chẳng muốn nhấc chân tay thì chẳng ai còn sức lực để âu yếm người yêu của mình nữa.

Hạn chế những thói quen xấu

Một ly vang trắng vào bữa ăn tối sẽ giúp bạn cảm thấy sảng khoái, thế nhưng uống hơn một ly và uống suốt cả buổi thì lại gây ra sự mệt mỏi và trầm uất.

Hút thuốc lá cũng là một thói quen chẳng hay ho gì. Với phụ nữ, hút thuốc sẽ giảm lượng máu lưu thông tới "ngã ba sung sướng" thậm chí là xóa tan những ham nuốn.

CHỚ LÀM NÀNG CỤT HỨNG

Khi chuẩn bị vào cuộc cùng nàng, điều đáng lo nhất là làm nàng cụt hứng. Điều này làm cho đối tác bị tổn thương và chán chường. Bạn cần tuyệt đối tránh những điều sau nếu còn muốn nàng lên giường cùng mình.

Không chịu cởi bít tất

Da thịt thơm mát, mịn màng, hơi thở ngọt ngào…sẽ nâng cảm xúc của nhau lên. Ngược lại, thịt da còn mùi mồ hôi, rin rít bụi bẩn, hơi thở đầy mùi đồ ăn…sẽ tạo cảm giác khó chịu, ngăn cản sự ham muốn trong yêu đương.

Vệ sinh cơ thể trước khi yêu là rất quan trọng. Chính vì vậy, đừng biến mình thành một người đàn ông với dáng vẻ thật "ngộ" trong mắt nàng khi mà vẫn còn quên không cởi" tất".Đừng để nàng mất cảm hứng vì chiếc tất có mùi khó chịu, điều này sẽ khiến nàng chẳng còn thiết tha gì đến việc dồn sức để "thi đấu" với bạn nữa.

Quên màn dạo đầu

Với phụ nữ, khúc dạo đầu là rất quan trọng trong khi những ông chồng không hiểu tâm lý này nên thường hấp tấp vội vàng cho được phần mình . Thay vì mang đến hạnh phúc, khoái cảm cho vợ thì họ chỉ làm cho người phụ nữ thấy tủi cực hoặc không thấy gì.

Trả lời điện thoại

Chẳng có gì chán hơn là việc đang đến đỉnh điểm của cực khoái thì chuông điện thoại reo và chàng cứ thế với dáng vẻ tồng ngồng chạy ra nghe điện thoại. Người phụ nữ nào ở trong trạng thái này cũng thất vọng. Vậy là cả một quá trình với các màn dạo đầu, ve vuốt, đánh thức đam mê đã tan thành mây khói, lại làm lại từ đầu.

Im lặng

Tiếng rên khe khẽ của bạn chính là việc thể hiện sự thỏa mãn và đang đi tới đỉnh. Điều đó sẽ khiến nàng thích thú và hài lòng. Thế mà mặt bạn chẳng có phản ứng gì, cứ điềm nhiên tận hưởng với thái độ thờ ơ. Nàng sẽ thấy mình "bất lực" khi chẳng đem lại cảm giác viên mãn cho chồng. Những thứ đơn giản như tiếng rên nhẹ hay câu nói: "thật tuyệt vời" sẽ khích lệ nàng rất nhiều.

Chẳng thay đổi gì

Từng đấy tư thế, từng đấy động tác yêu đương khiến nàng thấy nhàm chán. Cứ kéo dài điều này nàng sẽ thấy mệt mỏi khi mải chỉ là người "ở dưới". Phụ nữ không thích một hành động kéo dài quá lâu. Hãy pha trộn giữa nhịp độ nhanh và chậm, ra vào hợp lý.

Lăn ra ngủ sau khi thỏa mãn

Rất nhiều những người vợ khó chịu, đau khổ hoặc chán ghét ông chồng cứ "xong chuyện" là lăn ra ngủ, bỏ mặc, không cần biết vợ mình ra sao,

khiến nhiều người rất tủi thân, nhất là trong những ngày đầu chung sống. Sự việc này kéo dài có thể làm những người vợ nhạy cảm bị ức chế, cho rằng chồng xem mình là một đối tượng tình dục hơn là người bạn đời yêu thương.

HIỂU NÀNG ĐỂ "YÊU"

Đàn ông cũng hay tò mò muốn tìm hiểu những điều bí ẩn của phái đẹp, đặc biệt trong chuyện ấy. dưới đây là mấy đáp án cơ bản giúp đấng mày râu "vỡ vạc" phần nào về tâm tình, xúc cảm yêu đương của phụ nữ.

1.Có bí quyết gì để nàng mê mẩn tơi trong "chuyện ấy"

Các chàng chớ giàu trí tưởng bở, chẳng có sẵn cẩm nang nào khiến nàng phủ phục dưới chân đàn ông đâu mà điều cốt lõi là các chàng phải tìm hiểu cho bằng được nàng củahọ thích điều gì và mỗi người đẹp lại có sở thích chẳng giống ai. Cách tốt nhất là đàn ông phải làm cho người mình yêu biết bạn là người tình sẵn sàng chiều theo ý nàng chứ không ích kỷ, chỉ biết "sướng" một mình.

Lời khuyên dành cho phái đẹp :chàng có thể sẽ lạc đường nếu bạn không nói thầm vào tai chàng muốn gì.

2.Cảm tưởng rằng vợ tôi có nhu cầu thân xác yhật mãnh liệt, làm thế nào để biết nàng bình thường trong quan hệ vợ chồng?

Nàng của bạn giàu cảm xúc như thế chẳng lẽ không tốt hay sao. Đám đàn ông thường càu nhàu vợ mình "quá hăng hái" thử xem lại mình có vấn đề gì về sinh lý hay không? Thực ra rất ít phụ nữ có nhu cầu vô độ và "quái dị " về "chuyện ấy" nên bạn khỏi lo. Trong trường hợp của bạn, có thể nàng thuộc mẫu phụ nữ có nhu cầu "sung mãn" hoặc cao hơn bạn mà thôi.

Lời khuyên dành cho phái đẹp: Nếu nhu cầu về chuyện ấy của bạn quả thực cao hơn chồng, hai người nên tìm thể thức dung hòa để cùng cảm thấy "chất lượng hơn số lượng".

3.Phụ nữ có nhiều lông trên cánh tay là người có nhu cầu sinh lý mạnh mẽ?

Có một số bằng chứng cho thấy mức độ hormone giới tính ở mỗi người sẽ quy định phần nào năng lực giới tính của họ, kể cả chuyện "râu ria, lông lá". Do đó, cũng có thể phụ nữ nhiều lông tay sẽ có nhu cầu giới tính cao hơn, nhưng đừng quên rằng còn có nhiều yếu tố sinh học khác có tác động đến chuyện này. Chẳng hạn phụ nữ châu á ít lông tay hơn phụ nữ xứ lạnh nên bạn không thể bảo người đẹp châu âu "máu" hơn người đẹp châu á.

Lời khuyên dành cho phái đẹp: Nói chung đàn ông hay "truyền miệng" cho nhau rằng các bộ phận cơ thể của phái đẹp Đều nói lên nhu cầu của chuyện ấy, hãy cứ để họ đoán mò, vì chỉ đúng một phần mà thôi.

4. Làm sao biết nàng giả vờ đạt cực khoái?

Rất khó. Tuy nhiên một phụ nữ không có những cảm xúc thật thì không thể "diễn" được như mặt nóng bừng, vùng ngực đỏ ran, tim đập nhanh hơn, có sự co rút cơ ở vùng nhạy cảm…

Lời khuyên cho phái đẹp: đừng "giả vờ", nếu không chàng sẽ chẳng chịu tìm hiểu nhu cầu thực của bạn trong chuyện ấy.

5. Có đúng là sau khi kết hôn, sự hấp dẫn của chuyện ấy giảm dần?

Vậy làm sao người ta lại có con lớn, con nhỏ và nhiều cặp vợ chồng thấy hài lòng về đời sống tình dục? Chỉ có điều cuộc sống sau hôn nhân có nhiều việc phải lo toan, không phải lúc nào cũng có thể làm "chuyện ấy" cuồng nhiệt như thưở "cơm mới".

Chưa kể những lúc vợ chồng mệt mỏi, nhu vầu sinh lý của hai người không trùng khớp. Điều đó khiến vợ chồng phải chuyển từ chế độ "ồ ạt, tự động" sang" chọn lọc có chất lượng" trên cơ sở hòa hợp, thông cảm lẫn nhau.

Lời khuyên cho phái đẹp: Nếu bạn chuẩn bị kết hôn, hãy chuẩn bị cả tinh thần và thể chất cho cuộc sống sẽ nhiều lo toan, công việc. Chú ý giữ gìn sức khỏe, sắc đẹp để quan hệ vợ chồng không mất đi những mặn nồng.

NGHỆ THUẬT CHIỀU CHUỘNG NÀNG

Nghệ thuật yêu đương không phải tự dưng mà có, đó là sự đúc kết kinh nghiệm qua những tìm tòi và…luyện tập.

Cùng nổi nhạc lên

Khúc dạo đầu không hoàn toàn phụ thuộc vào chất lượng mà chính là những" mẹo" khiến nàng phải dục bạn tăng tốc.

Cơ thể phụ nữ không giống chiếc xe ô tô, do đó bạn sẽ mắc sai lầm ngay cả với những "thao tác" như…nổ máy xe. Đối với chị em, hứng khởi nghĩa là sẵn sàng cả về tinh thần lẫn thể chất. Khi người đàn ông rạo rực thì vẻ mạnh mẽ đó cũng sẽ lan sang đối tác của mình. Nhớ rằng bạn không thể "nổ máy" trong khi bản thân bạn lại muốn đi ngủ.

Hãy giúp nàng tìm ra điểm nóng của mình. Một trong những điểm nhạy cảm nhất là cổ, tai, bụng và đùi.

Lắng nghe phản ứng của nàng

Bất cứ âm thanh nào phát ra từ chiếc miệng xinh xắn của nàng cũng có nghĩa là bạn đang tác động rất đúng chỗ.

Mặc dù vậy, không phải chị em nào cũng phản ứng như nhau. Có khi là động tác, có khi là lời nói, hoặc là vẻ mặt…Nhưng bạn sẽ ghi điểm khi bạn luôn tỏ rõ niềm đam mê của mình.

8 phút sau" đăng quang"

Tất nhiên, sau vinh quang bạn cảm thấy vui sướng, hạnh phúc và…buồn

ngủ. Thế nhưng bạn bỗng nhận ra vợ mình lại chưa muốn ngủ.

Bạn không thể mặc kệ nàng thao thao bất tuyệt. Hãy cùng nàng nói chuyện, về chủ đề đơn giản, thoải mái trong khi nhẹ nhàng vuốt ve bàn tay của nàng cho đến khi hai người chìm vào giấc ngủ.

8 tiếng sau" đăng quang"

Bình minh thức giấc bạn hãy chủ động đi chuẩn bị bữa sáng. Nàng sẽ cảm thấy yên tâm để chỉnh trang lại sắc đẹp của mình, đồng thời cũng sẽ vô cùng bất ngờ trước hành động bất thường nhưng rất đáng yêu của bạn.

Không nên

-không chú ý cảm xúc của nàng . chỉ quan tâm tới việc thỏa mãn bản thân mình.

-Nói với nàng những câu sỗ sàng như thể nàng phải phục dịch bạn.

-Dùng rượu để biểu dương sức mạnh, Xong việc" bạn lại giống như tráng sĩ ngủ khò trên lưng ngựa.

-Không quan tâm tới ý thích của nàng bởi vì bạn luôn nghĩ rằng bạn quá hiểu phụ nữ.

-Mọi hành vi gây viêm nhiễm, đau đớn đều được xem là vô trách nhiệm đối với sức khỏe của cả bạn và nàng.

-Mặc kệ nàng. Việc của bạn là lăn vào một góc, ngáy o o hoặc dán mắt vào ti vi.

-Dùng đủ mọi cách thể thuyết phục nàng. Khi nàng không đồng ý, bạn hậm hực bỏ đi chơi như một sự trả thù.

Nên

-Nhớ rằng phụ nữ luôn muốn kéo dài khúc dạo đầu. Những nụ hơn ngọt ngào, những cái vuốt ve mơn trớn chính là món quà tuyệt vời nhất của đêm tình ái.

-Nói cho nàng biết bạn cảm thấy ngất ngây đến thế nào ngay đúng phút lên đỉnh.

-Giữ lượng cồn trong máu ở mức độ có thể kiểm soát được. Một chút rượu có thể khiến bạn trở nên nồng nhiệt hơn bình thường.

-Chia sẻ với nàng những suy nghĩ của bạn, bạn thích gì và không thích gì. Những lời thố lộ thầm kín sẽ là liều thuốc thổi bùng ngọn lửa tình yêu.

-Giữ gìn cho sức khỏe của nàng bằng tình dục an toàn.

-Âu yếm nàng sau khi những giây phút thăng hoa. Vòng tay ấm áp của bạn chính là hòn than âm ỉ dễ dàng bùng cháy trong những lần tiếp theo.

BÍ MẬT CỦA NIỀM HỨNG KHỞI

Một nghiên cứu được tiến hành nhằm khám phá những lý do khiến adam và eva luôn luôn "hứng khởi". Kết quả là chúng ta đã có trong tay những bí

mật độc đáo của chính cơ thể mình.

1.Được hôn vào cổ

100 % phụ nữ thích được đón nhận làn môi của đối tác trên chiếc cổ ngọc ngà, trong khi 93 % nam giới thích thú với điều này.

2. Nghe những âm thanh" sung sướng"được phát ra từ phía đối tác

93 % phụ nữ thừa nhận "tiếng nói" đó thật tuyệt diệu. 95% đàn ông đồng ý với ý kiến này.

3. "Giao ban" ở một địa điểm hoàn toàn mới mẻ

89 % phụ nữ đã chán ngán với chiếc giường và muốn tìm với một "bãi đáp" khác, trong khi đó 94 % quý ông thích một nơi khác thường.

Địa điểm hấp dẫn nhất là…nhà bếp và ô tô.

4.Chỉ nhìn vào ánh mắt đối tác

Ánh mắt gợi cảm của "đằng ấy" đã khiến cho 88 % phụ nữ gục ngã và số lượng đàn ông là 84 %.

5. Nhận những lời khen nịnh

Phụ nữ áp đảo nam giới về sự thích ca tụng. 86 % chị em cảm thấy hài lòng trong khi chỉ có 77 % giới mày râu là thích cách tỏ tình như vậy.

6. Xem nhựng pha nóng bỏng trên phim ảnh

80 % phụ nữ muốn thưởng thức bên chàng trong khi tỷ lệ của nam giới cao hơn 84 %

7.Cùng nhau ngồi ở một quán café lãng mạn

67 % phụ nữ thích điều này, trong khi chỉ có 62 % nam giới đồng ý.

8. Đề cập tới những từ ngữ "nhạy cảm"

58 % phụ nữ thích sử dụng ngôn ngữ hơi "bạo liệt", trong khi tới 86 % đàn ông gật đầu thừa nhận mong muốn này.

9. Xem những bộ phim nóng bỏng quá mức

Chỉ 53 % phụ nữ đồng ý. Rõ ràng chẳng có gì ngạc nhiên khi 71 % đàn ông hứng thú với việc này.

CHÀNG MUỐN VỢ CHỦ ĐỘNG

Những đức ông chồng đôi khi cũng muốn nhận được sự chủ động từ phía vợ trong chuyện chăn gối. Bạn đừng nhăn mặt xem đây là một chuyện kỳ cục và khó có thể chấp nhận được. Có hai yếu tố để bạn có thể tự rút ra kết luận cho riêng mình trong chuyện này!

Thứ nhất, không hề khác với phụ nữ, thực tế là nhửng người đàn ông, họ cũng vui thích với suy nghĩ rằng họ sexy, họ rất sexy trong mắt người phụ nữ mà họ yêu thương. Chính vì vậy, trong chuyện chăn gối, nếu họ nhận được những cử chỉ vuốt ve, âu yếm chủ động từ phía vợ, cảm giác hưng phấn

trong họ sẽ nhanh chóng tăng cao…

Hơn thế nữa, nếu như bạn biết cách ngọt ngào thủ thỉ vào tai chồng vài lời tán tỉnh, giống thưở hai người mới yêu, bạn sẽ thấy mọi chuyện rất tuyệt vời! Bạn cảm thấy ngượng? Nhưng anh ấy là chồng bạn cơ mà? Nếu bạn cảm thấy tuyệt vời về anh ấy thế nào, hãy nói điều đó cho anh ấy biết. Sự say mê luôn làm nóng ngọn lửa yêu đương!

Thứ hai, cũng…như phụ nữ, việc chăn gối của đàn ông thường xuyên bị chi phối bởi áp lực cuộc sống, bởi sự vất vả, bận rộn trong công việc. Chính vì vậy, nếu người vợ cứ giữ thói quen đòi hỏi sự chủ động từ phía chồng trong chuyện chăn gối, cuộc sống phòng the của hai người hoàn toàn dễ dàng rơi vào tình trạng rệu rã và nhàm chán.

ẨN SỐ KHOÁI CẢM Ở NỮ GIỚI

Khoái cảm được xem như một lĩnh vực đầy bí ẩn từ lúc tổ tiên con người xuất hiện trên hành tinh này, là vấn đề luôn thu hút các nhà thần học, triết gia, họa sĩ và cả bác sĩ tâm thần. Đó chính là ẩn số của sự khoái cảm tình dục ở cả nam lẫn nữ, nhưng đặc biệt hơn cả là nữ giới.

Theo một nghiên cứu xã hội học của đại học Chicago (mỹ) năm 1999, thì trong khi khoảng 28 % nam giới từ 18 đến 59 tuổi có triệu chứng bất lực dù ít hay nhiều, thì ở nữ giới, con số được gọi là “rối loạn chức năng tình dục” lên đến 43 %.

Phụ nữ khoái cảm như thế nào? Tại sao một số phụ nữ không đạt được khoái cảm? Sự lãnh cảm được biểu hiện ra sao? Các bác sĩ giải thích, đạt đến khoái cảm gồm 4 giai đoạn: kích thích, chờ đợi, cực khoái và hóa giải. Cũng tương tự như nam giới, đầu tiên là dồn máu về cơ quan sinh dục với những dấu hiệu đầu tiên giống như ngất nhẹ, âm vật cương cứng, các môi lớn và môi nhỏ phồng lên, âm đạo giãn nở và được bôi trơn. Khi đó, các hormone và các chất trung gian hóa học di chuyển “rầm rộ” trong hệ thần kinh và hệ mạch, dưới sự điều khiển của tuyến dưới đồi (hypothalamus) là nơi chi phối hoạt động của hệ nội tiết.

Sau đó là cảm giác cực khoái, một cảm giác thần kinh, “ào đền” như một cơn giông. Hệ cơ căng ra và núm vú săn lại. Giai đoạn chờ đợi bao gồm các phản xạ giãn đồng tử, thở gấp, tăng nhịp tim (đến 150 lần/phút), tử cung nâng lên tạo một khoảng trống giảm áp để hút tinh dịch vào. Tiếp đó là cực khoái, do tử cung co thắt (tần suất 0,8 giây), mặt ửng đỏ do hệ mạch máu ngoại vi trên da mặt giãn nở dưới tác động của adrenaline.

Ở nam giới, giai đoạn cực khoái chỉ diễn ra vài giây khi xuất tinh, còn nữ giới có thời gian cực khoái lập đi lập lại nhiều lần và kéo dài trong nhiều phút.

Các nhà khoa học hiện vẫn chưa giải mã được dây chuyền phản ứng sinh lý của cảm giác này, một trạng thái cảm giác có thể diễn ra ở nhiều mức độ cao thấp khác nhau và ở nữ giới thì chậm hơn và khó "khởi động" hơn ở phái nam. Vấn đề ở nữ giới không nằm ở chỗ họ "được thỏa mãn" mà quan trọng hơn là họ phải biết "muốn được thỏa mãn". Do đó, hiện nay, phần lớn các nghiên cứu đều tập trung vào giai đoạn kích thích (giai đoạn 1) nhằm tìm ra một " thần dược " cho phái đẹp. Các thử nghiệm lâm sàng về việc sử dụng viagra cho phái nữ xem ra không mang lại kết quả. Và các viện bào chế trên thế giới vẫn tiếp tục nghiên cứu.

Procter& gamble đang thử nghiệm một loại băng dán cung cấp testosterone (một hormone nam kích thích tình dục). Miếng băng này được dán lên bụng và có thể giúp kích thích sự bôi trơn âm đạo diễn ra nhanh hơn, làm tăng cảm giác thần kinh. Còn việc thử nghiệm DHEA, một hormone khác đóng vai trò quan trọng trong quá trình lão hóa, đã chứng tỏ nhiều tác dụng tích cực đối với các đối tượng bị mất khoái cảm tình dục, nhưng chỉ tốt cho phụ nữ đứng tuổi.

Các nhà nghiên cứu thuộc đại học Arizona cũng có một dược chất khác là melatonan, còn có biệt danh là "barbiedrug", giúp tạo ra một dục năng vượt trội, làm ửng da và làm chậm lại quá trình ham muốn…Về phần mình, hãng palatin technologies của mỹ đang thử nghiệm một hormone tác động lên não được đặt tên là PT-141. Khi thử PT-141 trên loài chuột, chuột cái tỏ ra "hăng hái" hơn một cách rõ rệt. Ngoài ra, chưa kể đến các phát minh khác về mặt dụng cụ như Eros CDT,một loại bơm làm gia tăng khả năng dồn máu vào âm vật, hiện đã được cơ quan quản lý thực phẩm và dược phẩm Mỹ cho phép tung ra thị trường. Hay một, chuyên gia gây tê tại bang bắc Carolia , trong khi nghiên cứu việc điều trị các chứng đau nhức, đã có sáng kiến dùng những điện cực tác động lên tủy gai mhằm khởi phát cảm giác về cực khoái cho phụ nữ.

Còn về mặt tinh thần thì sao? Hẳn nhiên, trạng thái tinh thần , một khía cạnh không có gì liên quan đến sinh lý cả luôn đóng một vai trò rất quan trọng trong khoái cảm của phụ nữ. Chuyên gia tình dục học Jacques Waynberg cảnh báo: "Đây là một chộc chiến chống lại tự nhiên. Một kinh nghiệm có thể có hoặc không, phụ thuộc vào thực tế mà người phụ nữ đã trải qua, tùy thuộc vào các mối quan hệ xã hội mức độ nhạy cảm và "năng khiếu của người phụ nữ đó".Và cũng không thể bỏ qua nền văn hóa mà người đó đã hấp thụ .

Khi nàng "bất lực"

Thực ra, song hành với những trục trặc về "sức mạnh đàn ông" của các đấng mày râu, phụ nữ cũng thường xuyên lâm vào tình trạng suy giảm ham muốn và khoái cảm tình dục. Tuy nhiên, chưa bao giờ vấn đề nhạy cảm này của phái nữ được coi trọng đúng như cần phải thế.

Nguyên nhân

Trong y học cổ truyền, tình trạng suy giảm ham muốn và khoái cảm tình dục ở phụ nữ thuộc phạm vi các chứng "nự tử âm nuy", "âm lãnh"…Chứng này có liên quan chủ yếu đến hai tạng phủ quan trọng là Thận và Can.

Những nguyên nhân như tà khí xâm nhập (chủ yếu là hàn tà), tố chất kém, lao lực quá độ, sinh hoạt tình dục thái quá, mắc các bệnh mãn tính, căng thẳng tâm lý nhiều và kéo dài (tính chí uất kết)…đều dẫn đến tình trạng thận dương hư hoặc can mất khả năng sơ tiết khiến cho dương khí không đủ hoặc không đến được để nuôi dưỡng và làm ấm âm hộ nên dẫn đến tình trạng suy giảm ham muốn khoái cảm tình dục của phụ nữ .

Khi "cửa sông " bị sa mạc hóa

Đây thực chất là hiện tượng bất thường về tiết chất nhờn ở âm đạo cũng giống như nam nhân không cương cứng dương cụ. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này, nhưng trước hết là do người phụ nữ ít nhiều không có cảm hứng với bạn tình hoặc hoàn cảnh xung quanh thiếu thuận lợi. Sự ham muốn và khoái cảm tình dục suy giảm thì tất yếu tình trạng bài tiết chất nhờn ở âm đạo cũng bị rối loạn.

Một số phụ nữ vì sợ đau, sợ có thai, bị tổn thương, vì không được bạn tình tôn trọng mà lượng chất nhờn tiết ra bị suy giảm. Người phụ nữ vào thời kỳ mãn kinh mà không được điều trị nội tiết thay thế hay những người bị viêm âm đạo, bị tổn thương tuyến tiết nhờn quan trọng (tuyến Bartholin) do nhiều nguyên nhân khác nhau cũng dẫn đến tình trạng khô rát âm đạo. Hậu quả là gây ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục, giao hợp khó khăn do đau, do suy giảm ham muốn và khoái cảm.

Trong y học cổ truyền, hiện tượng khô âm đạo được gọi là chứng "âm khô" hoặc "âm đạo can táo", có liên quan mật thiết đến sự công năng của ba tạng là Can, Thận và Tì, khiến cho âm đạo không được thận tinh, khí huyết và tân dịch nuôi dưỡng đầy đủ nên kém nhu nhuận mà phát sinh thành bệnh.

Về trị liệu, ngoài việc chú trọng tạo ra một đời sống tình cảm vợ chồng hòa hợp thì người phụ nữ phải cần dùng thêm thuốc. Că cứ vào các chứng tạng hiện có là lựa chọn bài thuốc cho phù hợp. Nhưng trước tiên và rất quan trọng là các liệu pháp điều trị bằng tâm lý.

Điều trị bằng tâm lý

Để khắc phục tình trạng này, theo quan niệm của y học cổ truyền, trước hết, vai trò của nam giới trong việc nắm và thực hành tốt nghệ thuật khơi dậy tâm lý "phòng the" cho nữ giới có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

Sách dạy về tình dục Tố nữ kinh khuyên: "trong bất cứ chuyện nào, nguyên lý âm dương cũng đều phải tương ứng tương sinh. Nữ nhân không được nam nhân kích thích thì làm sao mà bộc khởi cường lực được". Nhưng kích thích như thế nào cho đạt hiệu quả thì nhất thiết "phải có sự dẫn dắt tuần tự và tự nhiên" chứ không được quá bồn chồn vội vã.

Cũng theo tố nữ kinh trong chuyện này: “Chẳng người nào giống người nào, người mau người chậm, người nóng, người lạnh…tất nam nhân phải cần đến sự “khai vị” để dẫn dắt cuộc chơi. Điều cốt yếu là nam nhân phải coi “nữ nhân như ngọc thạch”, ý muốn nói phải nhẹ nhàng nương tay, đừng mạnh bạo quá mà làm gạch tan ngói vỡ.

Điều khiến chàng hưng phấn

Điều gì quyến rũ nhất nơi bạn khi cùng hưởng những giây phút mặn nồng bên nhau…Thật thú vị khi có tới 35 % đấng mày râu được hỏi đã không chần chừ thú nhận: “họ yêu nhất lúc nàng cởi áo”.

“Khi nàng bắt đầu cởi từng hàng cúc áo, tôi thấy hưng phấn cao độ. Trông nàng lúc đó mới thật tuyệt vời và gợi cảm, và tôi có cảm giác chỉ mình mình được hưởng đặc ân ấy . Lúc ấy chỉ muốn “vào cuộc” ngay”.

Tiếp theo trong bảng xếp hạng lànhững nụ hôn nồng cháy của nàng lúc ân ái. Tới 27 % số người cho đó là hành động không thể thiếu được trong cuộc sống lứa đôi.

Cũng đừng nói rằng các chàng luôn thích chiến đấu ngay. Tới 49 % đấng mày râu khi được hỏi đã cho biết, họ thích dành từ 30 phút trở lên cho những trò” nghịch ngợm đáng yêu” để kéo dài cảm xúc trước khi” xung trận”.

43 % tiết kiệm thời gian hơn một chút, chỉ dành 15-30 phút cho những “trò nghịch ngợm đáng yêu” ấy. Có 8 % để 15 phút cho chuyện đó.

Tới 68 % các chàng muốn “phát điên” lên khi được cùng nàng âu yếm, cởi nhẹ dần trang phục, hôn nhau, mơn trớn và vuốt ve trước khi bắt đầu. “Tôirất yêu mỗi khi được nàng nhẹ nhàng âu yếm,được đụng chạm vào cơ thể nàng, vuốt nhẹ lên làn da mịn màng…Và tôi muốn nàng đáp lại như vậy…”.

Và sau khi ấy

56 phần trăm các chàng cảm thấy thực sự mãn nguyện nếu sau khi cả hai đã lên đến đỉnh cao của hạnh phúc, chàng vẫn được tiếp tục vuốt ve, ôm ấp nhẹ nhàng. “Sau lúc ấy, tôi vẫn cảm thấy được cảm giác gần gũi đến khó tả của nàng và không muốn buông rời nàng ra một giây phút nào hết. Chỉ muốn được nàng ôm, được nàng âu yếm”.

Nhưng cũng có tới 20 % muốn được ngủ ngay.

16 % lại yêu những cuộc trò chuyện những lời thủ thì đáng yêu của nàng. Và có 8 % khoái khẩu với những món ăn nhẹ.

Còn ánh sáng khi ấy thì sao?

Thực ra chàng không thích làm chuyện ấy trong bóng tối bao trùm. Chỉ có 3% muốn phòng tối om khi ấy, bằng với số phần trăm hửng ứng việc bật đèn sáng choang.

Tới 54 % đấng nam nhi muốn có những giây phút tuyệt vời với ánh sáng lung linh và 40 % thích vẻ mờ ảo của ánh đèn ngủ.

Cũng khá thú vị khi tới 29 % muốn cùng nhau ân ái vào sáng sớm, có 12

% còn thấy sung sướng khi cùng nhau vào buổi trưa. Tất nhiên, số người ủng hộ cho một đêm hoàn hảo vẫn chiếm số lượng nhiều nhất, với 59 % số người được hỏi.

SAU KHI THĂNG HOA, NÀNG MUỐN GÌ?

Hỏi rất nhiều đấng nam nhi sau khi đạt được đỉnh điểm trong phòng the họ muốn gì? Tất cả đều đáp: ngủ một giấc, hoặc ăn nhẹ. Nhưng cuộc sống luôn có sự cho và nhận. Cuộc khảo sát ở Askmen đưa ra 5 điều nàng "muốn" sau khi "chuyện ấy xảy ra.

Muốn anh anh, em em

Nhiều phụ nữ sẽ cảm thấy tủi thân, khi "xong việc" anh chàng ngáy khò khò mà quên mất "nói câu âu yếm" hay chỉ đơn giản là ôm nàng vào lòng. Dù mệt đến đâu, các đấng mày râu hãy choàng tay qua người nàng, rồi ngủ quên cũng được.

Đừng chạm vào tôi

Sau mọi chuyện, một số phụ nữ thú nhận rằng cảm giác được ôm sẽ chỉ làm tăng thêm nỗi bực bội hay đau đớn cho chính họ. Điều này không có nghĩa, nàng lạnh lẽo hay không được hưởng trạng thái cực khoái, mà đơn giản, nàng cần một khoảngriêng. Lúc này, 30 phút chàng tranh thủ chợp mắt, khi tỉnh dậy hãy hỏi nàng các câu như: "Em khỏe chứ?", "Em có cần gì không?", hoặc nịnh đầm thêm một tí chút: "Em khiến anh hạnh phúc".

Là thời gian thích hợp để tâm sự

Cho dù nhiều đàn ông thích tiếp tục "chiều chuộng" phụ nữ, song họ cũng không hào hứng nói chuyện. Nhưng các nàng muốn giải bày, thì các đấng trượng phu nhớ dỏng tai nghe. Còn nếu đã quá mệt mỏi, hãy càng cố gắng đặt thêm câu hỏi mở để nàng trả lời thật…dài hay có cách làm nàng cứ lê thê…kể mãi về hạnh phúc của "cho" và "nhận".

Chủ động với hiệp hai

"Liệu cơm gắp mắm", trường hợp này các đấng nam nhi tự …xử lý.Nếu quá mệt mỏi, hãy hướng dẫn nàng chủ động, biết đâu bạn sẽ lại sức tự lúc nào.

Khi nàng là người khởi xướng

Sex buồn tẻ đe dọa tất cả các cặp bạn tình, nó làm cho người trong cuộc "ngủ gật" vì mãi ngần ấy công đoạn, ngần ấy tư thế, người ta thuộc lòng cái cảm giác mà mình sẽ đón nhận.

Có nhiều lý do khiến người nam ngại đưa ra những sáng kiến mới trong tình dục. Thứ nhất: họ sợ bị người nữ chối phắt, thứ hai: họ sợ người nữ không ăn nhập với 'trò chơi" mới còn bản thân họ trở thành một kẻ "độc diễn vô danh", thứ ba: họ sợ người nữ suy luận lung tung, kết tội họ là những

"kẻ chơi gái chuyên nghiệp".

Khi nàng là MC cần chú ý

- Nàng là người dẫn chương trình chứ không phải là người chủ của chương trình. Chương trình này là do cách giao lưu của MC, khiến cho người tham gia bật ra những "câu trả lời" hay. Nàng MC cần khuyến khích sự bạo dạn của chàng, có thể bằng một cách đơn giản nhất "tỏ ra thích thú và hâm mộ".

-Nếu chàng có những đề nghị hơi bạo (mà không đến nỗi thái quá) thì cũng tạo điều kiện để chàng đi đến tận cùng củaước mơ. Nếu MC gạt bỏ đề nghị đó một cách thô bạo thì cho đến cuối "chương trình" cô ta sẽ bị cô lập.

-Nếu còn cảm giác xấu hổ hoặc còn ngượng ngùng vì vai trò MC của mình thì "show game" cầm chắc thất bại.

-Không được đưa ra lời đề nghị bằng những mệnh lệnh. Thay vào câu "Anh phải làm thế này…', "Anh không được thế kia…" là những câu "Em thích như vậy…", "Em thấy tuyệt vời khi anh…".

-Để người nam có cảm giác mới lạ người nữ cần phải xác định"dâng hiến và mất công sức nhiều hơn mọi ngày", không nên so đo khi nhận thấy "anh ta như ông hoàng đang tận hưởng".

-Người đàn ông càng mạnh mẽ ngoài đời càng thích rơi vào vị trí được chăm sóc nâng niu. Họ muốn được coi cùng một lúc: là ông hoàng, là dũng sĩ, là baby…

-Không bao giờ được nhầm lẫn về thời điểm: Nếu MC chuẩn bị trang phục sexy một cách lòe loẹt, trong một không gian ấm cúng giản dị, chàng sẽ thấy xa lạ và thiếu bình đẳng. "Trò chơi" trở nên gượng ép.

-Cũng có thể thất bại nếu MC chuẩn bị một chương trình hoành tráng khi chàng đang mệt nhoài sau một ngày làm việc hoặc chàng đang gặp khó khăn trong công việc.

-Thời điểm tốt nhất để đón nhận làn gió mới trong cuộc chơi chăn gối là một đêm cuối tuần hoặc một kỳ nghỉ tại nơi thiên nhiên yên tĩnh.

CHƯƠNG II ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG CẬU BÉ

HIỂU ĐỂ "YÊU" CHÀNG

Trong chuyện phòng the, nam giới cũng có những suy nghĩ, nhu cầu, sở thích không giống như chị em vẫn nghĩ. Chính vì vậy, nếu muốn giữ chàng bên mình, tốt nhất là hãy hiểu chàng thật nhiều. Và vì thế, tình yêu mãi thăng hoa.

Có phải nam giới thích phiêu lưu hơn nữ giới?

Quả thực nam giới coi chuyện "phiêu lưu" khác với chuyện tình cảm nghiêm túc, chính vì thế mà họ ưa lao vào những cuộc chinh phục mới.

Theo một tạp chí nước ngoài, thanh niên Tây ban nha có trung bình 3,5 bạn tình; thanh niên Italy là 4; thanh niên Đức là 4,9; thanh niên Pháp là 6 và thanh niên Mỹ là7,5. Còn phụ nữ cần một bầu không khí có sự giao lưu tình cảm hơn. Đó là nét chung nhưng với nhịp sống thị trường cũng có nhiều phụ nữ chạy theo lối sống hưởng thụ.

Nam giới thích được khen

Nam giới rất quan tâm tới khả năng của mình cho nên cần được bạn tình biểu lộ sự hài lòng, còn phụ nữ sẽ yên tâm hơn nếu thấy nam giới biểu lộ sự ham muốn đối với họ. Phụ nữ không bao giờ nên làm cho nam giới mất sự tự tin, nhất là bằng những lời chỉ trích về khả năng tình dục.

Nam giới thường hay phàn nàn điều gì nhất về bạn tình?

Đó là sự kém nồng nhiệt ở bạn tình. Nam giới được hưng phấn nhờ sự khiêu gợi của bạn tìnhvà càng kích thích hơn nhờ những biểu lộ thỏa mãn của họ.

Khi người nam cảm thấy bạn tình nữ tỏ ra "chán nản" thì sẽ cảm thấy bớt hứng thú. Sự thờ ơ của nữ được biểu lộ bằng nhiều cách: không chủ động khởi xướng, đáp ứng kém mặn mà với yêu cầu của nam, tỏ ra thụ động.

Một điều nam giới hay phàn nàn nữa là một số phụ nữ không biết làm tăng hương vị của hành động tình dục bằng ngôn ngữ.

Cách nào tốt nhất để nam giới tự tin hơn?

Nếu có sự hài lòng về phía nữ thì đừng đổ lỗi cho bạn tình nam, sự chỉ trích có nguy cơ làm cho bạn tình nam bị ức chế và có khả năng dẫn đến rối nhiễu về cương dương, sự cố rất khó chịu cho cả hai người. Tốt nhất là biểu thị sự hài lòng bằng ngôn ngữ của cơ thể và nét mặt. Trong đời sống tình dục, nam thường chủ động nhưng chính nữ lại là người đem lại sự tự tin cho nam giới.

Nam giới sợ bị chê trách?

Đúng thế, nhất là khi không hoàn thành tốt chức năng nam tính, người nam sẽ bị ức chế rất mạnh và có nguy cơ không thể làm nên trò trống gì. Không nên so sánh với những bạn tình trước đây, người nam sẽ nghĩ rằng sẽ có lúc mình nằm trong danh sách này.

Sau chuyện ấy, nam giới thường ngủ mê mệt, như thế có bình thường không?

Về mặt sinh lý tình dục, đỉnh điểm khoái cảm ở nữ thường đến chậm hơn nam, nhưng ngọn lửa khoái cảm âm ỉ kéo dài chứ không tắt ngấm. Còn nam giới sau khi đạt được cực khoái, cơ thể giải phóng ra các chất endorphino, một chất gây tình trạng dễ chịu, thư giãn, cho nên giấc ngủ đến ngay sau "chuyện ấy' cũng là bình thường và còn có tác dụng tốt cho sức khỏe.

Lời nói có khả năng gây hưng phấn tình dục nam giới không?

Rất có tác dụng, nhất là khi người nam đã ngoài ngũ tuần. Ai cũng biết lời nói là phương tiện quan trọng để kích thích trí tưởng tượng. Do quan niệm truyền thống nhiều phụ nữ ngại nói những cảm xúc của mình trong quan hệ tình dục, nhưng nếu nói ra được thì cả hai cùng cảm thấy hưng phấn hơn. Chia sẻ tình cảm, những ngẫu hứng và bất ngờ bao giờ cũng là những ấn tượng khó quên nhất đối với nhiều nam giới.

Tình yêu có làm tăng thêm khoái cảm tình dục không?

Thường như vậy. Với nam giới, tình yêu bao gồm cả ham muốn thể xác. Đôi khi người phụ nữ biểu lộ một tình yêu quá lý tưởng lại làm cho nam giới bị ức chế…Và họ sẽ đi tới sự quá đà, tách bạch giữa tình yêu và khoái cảm tình dục (kiểu như coi vợ là cơm, người tình là phở). Sự hấp dẫn của phái nữ cũng cần cả đôi chút lẳng lơ mà người nam nghĩ rằng chỉ dành riêng cho mình.

NỖ LỰC CỦA CHÀNG KHI CHƯA CÓ VIAGRA

Đàn ông trong mọi thời đại đều gặp trục trặc liên quan tới công cụ tình dục của mình và luôn sẵn sàng dùng tới bất cứ biện pháp nào để có thể khiến nó đứng thẳng những lúc cần thiết. Thời nay đàn ông gặp nạn có thể nhờ đến viagra. Nhưng nam giới thời xưa xử lý vấn đề như thế nào khi viagra chưa được tạo ra?

Các sử gia cho biết chứng bất lực từng là một vấn đề nổi cộm ở thời trung cổ. Thời đó, người ta cho rằng chính phụ hữ tiếp xúc với quỷ dữ trước và giáng tai họa lên đàn ông. Vì thế, cần phải dùng đến các biện pháp tra tấn dã man để cứu giúp châu âu khỏi những mụ phù thủy, khơi phục lại khả năng tình dục của đàn ông và gia tăng tỷ lệ sinh sản. Những người đàn bà bị nghi hoặc có liên quan tới thế lực quỷ dữ sẽ bị thiêu sống. Lịch sử cũng cho

thấy rất nhiều phụ nữ vô tội trở thành nạn nhân của các hình phạt khủng khiếp.

Vào thời La Mã cổ đại, nhiều nữ thầy lang đã giúp đàn ông khôi phục khả năng tình dục. Một bệnh nhân đã mô tả quy trình như sau: "bà lang lấy một biểu tượng dương vật làm bằng da, nhúng nó vào một hỗn hợp gồm hạt tiêu xay và hạt cây tầm ma trộn với dầu. Rồi bà từ từ đút vào hậu môn của tôi. Tiếp đến, bà đắp hỗn hợp lên đùi tôi và rửa vùng kín của tôi bằng cái xoong trộn với nước trái cây. Người đàn bà dữ tợn còn lấy một bó tầm gửi tươi và quất vào bụng tôi ngay dưới rốn. Bị đốt nóng cả trong lẫn ngoài, tôi hoảng sợ và chạy đi mất".

Người Hy Lạp cổ thì sáng chế ra từ "aphrodisiac"thuốc kích thích tình dục, để chỉ những chất có khả năng kích thích cương dương. Đó là những chất có nguồn gốc từ thực vật và động vật. Người Hy Lạp tin rằng nếu đàn ông ăn đủ dầu oliu và lúa mạch hấp, họ sẽ có sức khỏe tráng kiện cho cả một đêm.

Theo KamaSutra, một bữa ăn bao gồm gạo, trứng chim sẻ, hành ninh cùng mật ong sẽ làm cho người đàn ông sung sức hơn. Người Hàn Quốc lại ăn những món ăn chế biến từ rắn độc, người Nhật Bản ăn trai sò, người Ai Cập ăn tỏi, còn người Trung Quốc cho rằng sâm rất tốt cho đàn ông.

Vua Henry IV của pháp đã uống một cốc cognac pha với lòng đỏ trứng trước mỗi cuộc truy hoan để có thể thỏa sức hoan lạc. Người Kelts cổ đại lại thích món cocktail với bia đen thay vì cognac. Đàn ông Pháp ngày nay luôn ăn hải sản trong suốt tuần trăng mật. Con hàu, tôm cua, cá mút đá và cá hồi đều đặc biệt có lợi cho "chuyện ấy".

Những quý ông giàu có cũng cải thiện sức lực của mình nhờ món trứng cà muối của Nga và champagne. Rượu táo cũng là một chất kích thích phổ biến ở châu Âu. Ở Nga, từ thời xưa người ta đã nướng khoai tây cho đàn ông ăn để kéo dài màn mây mưa trong hàng tiếng đồng hồ. Bột kiều mạch giàu protein cũng giúp ích cho sức khỏe đàn ông.

Nhiều người sử dụng mật ong như một chất kích thích hữu hiệu, đặc biệt khi ăn cùng với quả hạch. Nhiều người còn khuyên ăn nấm, bánh mì đen và hạt bí ngô. Người Tây ban nha ăn bánh hamburger làm từ thịt bò để tăng cường sức lực.

Đôi khi để có khả năng tình dục cường tráng, đàn ông phá hoại môi trường nghiêm trọng. Khi có tin cho rằng "của quý" hổ rất tốt cho sex, đàn ông đã đi săn lùng và làm giảm đáng kể "dân số" loài vật quý hiếm này. Những nhà hàng xa xỉ nhất thế giới bán món súp có "của quý" của hổ với giá 600-700 USA. Tuy nhiên, các đầu bếp không đảm bảo rằng món súp có thể giúp các quý ông hưởng khoái lạc trong nhiều giờ.Nhưng sẽ thực sự ấn tượng khi một anh chàng nào tuyên bố trước đám đông rằng anh đã ăn món súp hổ.

Bên cạnh những biện pháp lưu truyền không chính thức, những phương thuốc chính quy cũng ra đời nhằm cứu giúp phái mạnh. Năm 1877, nhà phẫu thuật người Mỹ SamuelGross kết luận rằng chính thủ dâm đã khiến đàn ông bất lực. Theo ông, thủ dâm làm tổn hao năng lượng dẫn tới sự mất khả năng cương cứng. Kết luận này đã khiến cuộc sống của nhiều bệnh nhân của ông trở thành bi kịch. Vị bác sĩ đã nghiêm cấm bệnh nhân thủ dâm, ông còn kê đơn thuốc làm giảm dục cảm của họ. Có khi ông còn cấy vào dương vật những ống nong vào để giúp đàn ông kiêng "tự sướng".

Một bác sĩ người Áo cho rằng phẫu thuật loại bỏ ống dẫn tinh sẽ làm cho khà năng cương cứng mạnh hơn. Một trong những bệnh nhâncủa ông đã tuyên bố nếu tìm lại được vị bác sĩ thì sẽ nện cho ông ta một trận.

Ngày nay, các bác sĩ đã đi tới kết luận rằng phần lớn trục trặc tình dục của đàn ông liên quan tới tâm lý của họ. Những sự phức tạp, lo lắng, nỗi ám ảnh, sợ hãi đều dẫn tới sự thất bại trong tính dục. Các chuyên gia cũng cho biết mỗi người đàn ông đều có biện pháp riêng để giúp mình cải thiện sức mạnh trong "chuyện ấy".

ĐÀN ÔNG CŨNG CÓ" HẠN SỬ DỤNG"

Khác với bệnh bất lực ở nam giới chỉ xảy ra ở một số đối tượng, triệu chứng của tắc dục nam phổ biến nhiều hơn. Có thể hiểu tắt dục nam là một hiện tượng sinh lý tương tự như mãn kinh nữ.

Căn bệnh bất lực có thể xảy ra ở những nam giới trẻ tuổi. Đó là hiện tượng mất đi khả năng cương dương (liệt dương) dẫn đến sự thể "không làm gì được".

Còn tắt dục nam chỉ xảy ra ở nam giới khi sắp vòa tuổi ngũ tuần. Đó là những biểu hiện của hiện tượng lão suy các tế bào sản sinh ra tinh trùng và các nội tiết tố nam được thực hiện ở hai tinh hoàn.

Lão hóa là một quy luật có tính tất yếu đối với mọi tế bào sống. Các tế bào có chức năng sinh dục và sinh sản cũng không ngoại lệ. Tùy vào tuổi 30-40, phần lớn đàn ông đã xuất hiện hiện tượng lão hóa các tế bào của tinh hoàn nhưng tốc độ diễn ra chậm, ảnh hưởng một cách không rõ rệt đến sinh hoạt tình dục. Hiểu cho đúng, tắt dục nam là hiện tượng suy giảm từ từ và không đồng đều lượng hormone nam trong cơ thể.

Tắt dục nam cũng có những biểu hiện về thể chất và tinh thần khá giống với mãn kinh nữ. sự suy giảm nội tiết tố nam mà chủ yếu là chất testosteron sẽ gây chứng bốc hỏa, rối loạn giấc ngủ, mệt mỏi, làm việc mất tập trung, trí nhớ giảm sút.

Sự suy giảm này kéo theo các thay đổi về thể chất như cơ bắp không còn săn chắc, xương bắt đầu trở nên xốp, và đặc biệt là giảm hứng thú trong quan

hệ vợ chồng.

Thông thường, nếu chồng hơn vợ chừng 7-8 tuổi thì quá trình mãn kinh nữ và tắt dục nam sẽ xảy ra khá trùng hợp với nhau. Hiện tượng hài hòa có tính tự nhiên đó khiến cho cả hai cùng tự nguyện chấp nhận sự suy giảm ham muốn tình dục.

Theo các nghiên cứu và điều tra dịch tễ gần đây, nếu một người đã "đến kỳ tắt dục" mà trong khoảng 6 tháng vẫn :sinh hoạt" đều thì nói chung mọi chuyện vẫn ổn. Nếu vượt quá giới hạn này càng dài thì nguy cơ "tắt hẳn" càng lớn. Tốc độ và hiện tượng tắt dục nam cũng có nhiều yếu tố tác động như thể chất, tâm lý, quan hệ gia đình, xã hội và thuốc men…

Có nhiều loại thuốc làm suy giảm hoạt động tình dục cho cả hai giới, đó là các loại thuốc điều trị bệnh tăng huyết áp, thuốc điều trị nhóm steroid, thuốc điều trị trầm cảm, thuốc an thần, thuốc ngủ, thuốc điều trị các bệnh loét dạ dày, thuốc chữa bệnh về khớp…

Tắt dục nam cũng phải được nhìn nhận dưới góc độ chất lượng cuộc sống để có các biện pháp trị liệu thích hợp. Khi bước vào tuổi tiền mãn kinh và mãn kinh, phụ nữ có thể dùng liệu pháp hormone thay thế, nghĩa là dùng các nội tiết tố nữ như oestrogen để bù vào cho cơ thể lượng hormone sinh dục nữ đã bị suy giảm do quá trình lão hóa buồng trứng.

Nhờ đó mà kéo dài được nữ tính và giảm nhẹ các triệu chứng phiền toái xảy ra của thời kỳ khủng hoảng nội tiết này. Tương tự như vậy, nam giới khi có biểu hiện tắt dục nam cũng cần liệu pháp hormon thay thế: họ phải dùng các nội tiết tố nam là testosteron và các dẫn chất của nó.

Phần lớn các loại thuốc nội tiết tố nam hiện nay có bán trên thị trường đều có nguồn gốc nước ngoài và giá thành đều khá đắt. Vì nguyên lý là liệu pháp thay thế nên phải dùng lâu dài mới có tác dụng.

Kinh nghiệm dân gian và các vị thuốc y học dân tộc như dâm dương hoắc, câu kỷ tử, nhục thung dung, hãi mã…được phối chế thành các bài thuốc có tác dụng tráng dương mà nhiều người dùng thấy có hiệu quả, kể cả các bậc vua chúa (Hải cẩu hoàn, minh mạng thang…) cũng cần được lưu ý, cân nhắc để sử dụng tùy từng trường hợp cụ thể.

TƯƠNG TÁC TRONG CHUYỆN "YÊU"

Một người vợ lý tưởng là người biết tương tác cùng chồng trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Trong chuyện chăn gối cũng thế, một người vợ dù tốt, giỏi, xinh đẹp nhưng nếu hoàn toàn thụ động, lệ thuộc cũng khiến người chồng dễ nhàm chán.

Không hiếm người vợ quanh năm suốt tháng chỉ nằm im chờ đợi chồng đến với mình, có sao hưởng vậy và kín bưng không dám biểu lộ cảm xúc vì

sợ chồng chê là không đoan chính.

Tất nhiên cũng có người vợ rất "quậy", chủ động quá lộ liễu khi sinh hoạt tình dục khiến người chồng không khỏi nghi ngại về đức hạnh của họ.

Cho nên sự tương tác ở đây không chỉ trong lúc ân ái mà là quá trình chuẩn bị, dọn mình chờ đón, thổi bùng lên ngọn lửa ham muốn ở chồng.

Khơi gợi sự háo hức của chàng

Đây là việc cần làm thường xuyên của một người vợ, người chồng rất hạnh phúc khi được sống bên người vợ khiến họ rạo rực.

Thế nhưng rất nhiều người vợ sau một thời gian chung sống quên hẳn điều này mà không biết rằng nếu không được nuôi dưỡng nó có thể lụi tắt sau thời gian.

Tất nhiên là" tắt" với vợ mà thôi, nếu gặp một người phụ nữ khác vừa ý, sự háo hức ở anh ta lại "bùng" lên.

Cho nên giữ được "ngọn lửa" ở chính mình cũng là giữ lửa cho chồng. Hãy giữ gìn sức khỏe, chăm chút vẻ đẹp của bản thân cùng với lối sống tích cực như lạc quan yêu đời, say mê công việc, tự hiện đại hóa mình để tạo ra một hình ảnh tươi mới trong mắt chồng.

Giúp chàng "say" hơn

Phái nam thường rất tự ái khi bị vợ từ chối sinh hoạt tình dục, nếu người vợ thực sự mệt mỏi không thể đáp ừng được nhu cầu của chồng thì phải từ chối hết sức khéo léo, còn khi đã đồng ý cùng chồng giao hợp thì bạn phải tương tác tích cực.

Chẳng hạn hôm đó người chồng rất khỏe và nhiệt tình thì người vợ không thể đáp ứng một cách qua loa, chiếu lệ cho xong. Điều đó không chỉ làm người chồng thất vọng mà còn gây cho anh ta ấn tượng lâu dài về sự thiếu tình tứ của vợ.

Hãy yêu chồng và sống hết mình với chồng trong khoảnh khắc ấy, điều đó chẳng làm tổn hại đến sức khỏe của bạn, trái lại, tình dục thỏa mãn giúp tăng cường sức khỏe lẫn sự hưng phấn về tinh thần.

Biết ơn chàng

Phái nam thường có tâm lý ban tặng, đem cho, mang lại với người phụ nữ của mình. Vì thế họ cũng hay xem tình dục là món quà mà họ mang đến cho người vợ. Bạn phải biết vui sướng, hân hoan, hạnh phúc khi nhận "món quà" ấy của chồng một cách đặc biệt. Hãy bày tỏ điều đó với chàng bằng cử chỉ, lời nói, vòng tay ôm hoặc môi hôn nồng nhiệt…Chàng sẽ càng sung sướng và càng hưng phấn mỗi khi đến với vợ.

Hãy hiểu chàng và giúp chàng hiểu mình

Nhu cầu tình dục của vợ chồng cũng chuyển biến theo thời gian, tuổi tác, sức khỏe cho nên không phải lúc nào cả hai cũng hiểu được nhau, dù sống chung hàng ngày, nhất là những lúc "biểu đồ tình dục" tăng giảm đột biến.

Chẳng hạn nhiều lúc người chồng lo âu, căng thẳng vì công việc thì

người vợ không nên đòi hỏi chồng yêu mình dồn dập. Nhưng nếu người vợ trong giai đoạn tình xuân phơi phới hay hồi xuân, muốn được chồng vỗ về yêu đương thì hãy bày tỏ điều đó với chồng.

Muốn đời sống tình dục luôn sung mãn người vợ không chỉ biết chăm sóc sức khỏe của mình mà còn biết chăm sóc sức khỏe của chồng như dinh dưỡng đúng cách, khuyến khích chồng tập thể dục, chơi thể thao, ngăn cản chồng đến với những thói quen có hại như hút thuốc, uống rượu.

CHÀNG "KHỎE" HƠN KHI "YÊU" ĐỀU

Bạn càng quan hệ tình dục đều đặn. chất lượng tinh trùng của bạn càng gia tăng và cơ hội thụ thai càng cao, một chuyên gia sinh sản Australia tuyên bố.

Chuyên gia thụ tinh trong ống nghiệm David Greening cho biết nghiên cứu của ông đã cho thấy việc phóng tinh thường xuyên đẩy mạnh chất lượng tinh trùng. Kết quả đã chống lại quan niệm trước đây rằng những cặp thụ tinh trong ống nghiệm cần phải kiêng sex trong 3 ngày trước khi lấy tinh trùng.

"Rõ ràng là sự tổn hại AND trong tinh trùng gia tăng cùng với sự kiêng cữ, và bạn càng đẩy tinh trùng ra nhanh hơn, thì sự thiệt hại càng ít hơn. Tôi có thể khẳng định ý tưởng cho rằng việc kiêng khem sẽ làm tăng số lượng tinh trùng là hoàn toàn sai lầm. Trước và trong thời điểm dễ thụ thai, cặp vợ chồng muốn sinh con nên quan hệ tình dục càng nhiều càng tốt",Greening nói.

Greening và cộng sự đã yêu cầu 42 đàn ông xuất tinh hàng ngày trong một tuần và so sánh chất lượng tinh trùng của họ với thời điểm ban đầu trước khi thử nghiệm. Mức độ tổn hại AND giảm một nữa trong 37 đàn ông, đồng thời không ảnh hưởng tinh trùng.

3 "CÔNG TẮC NGUỒN" NHẠY NHẤT CỦA ĐÀN ÔNG

Theo Kamasutra, "sách giáo khoa" cổ điển của nhân loại về chuyện yêu đương, thì đây mới thực sự là "khúc dạo đầu" lý tưởng: Chàng mời nàng đến nhà dùng bữa tối, họ cùng dùng trà và một vài món ăn nhẹ, câu chuyện giữa họ xoay quanh đề tài nghệ thuật diễn ra sôi nổi và vui vẻ. Họ cùng hát và chơi nhạc cho nhau nghe. Và sau đó là…

Trong thế giới hiện đại ngày nay, mọi thứ đã thay đổi, không ngoại trừ cả tình dục. Và có cả một thế giới thông tin cho ta bí quyết để trở nên hoàn hảo

trong “chuyện ấy.

Khi tham khảo ý kiến của 1.000 người phụ nữ và 1.000 người đàn ông về “khúc dạo đầu” của họ, điều đáng ngạc nhiên là hai phần ba người trong số họ, cả nam và nữ, đều nói rằng họ chưa thực sự thấy thỏa mãn với “khúc dạo đầu” của mình.

“Chúng ta dường như không coi trọng lắm những The Great Lover Play bước âu yếm, vuốt ve ban đầu”, ông Lou Paget, tác giả của cuốn The Great Lover Playbook nói” Khúc dạo đầu đang được coi như chỉ là một món ăn vặt và các đôi đầu tư quá ít thời gian so với những gì mà nó đáng được hưởng”.

Hãy cùng tham khảo một số ý kiến của những “người trong cuộc” .”Chuyện ấy cũng nên được “nhấm nháp” một cách từ từ chứ. Tôi nhớ mãi một đêm, trong gian bếp, anh ấy bước đến sau lưng tôi khi tôi đang làm món gà rán. Anh vòng tay qua eo tôi, âu yếm tôi. “Cuộc giao lưu” cuồng nhiệt kết thúc tại phòng ngủ nhưng “màn dạo đầu” tại gian bếp khiến cho những đam mê được thổi bùng lên dữ dội, khác hẳn với trình tự cứng nhắc lần nào cũng như lần nào mà chúng tôi đã làm trước đó”.

Theo tiến sĩ, bác sĩ phụ khoa Hilda Hutcherson thì: “Khúc dạo đầu như ý có thể khiến chuyện ấy trở nên có sức hút hơn bao giờ hết. Máu được lưu thông tốt hơn và mọi giác quan dường như được đánh thức. Vì thế, nhiều khi, chỉ một chút mơn trớn nơi cánh tay đã có thể mang đến những cảm giác khó tả”.

Cũng không có gì lạ khi 80 phần trăm phụ nữ được hỏi đều khẳng định rằng, “khúc dạo đầu” càng kéo dài thì họ càng dễ đạt được cực khoái. Hãy thử tham khảo một báo cáo chuyên sâu về vấn đề này. Những kết quả thú vị, lời khuyên của các chuyên gia và những khám phá riêng tư sẽ khiến bạn phải suy nghĩ lại và đầu tư nhiều hơn cho những giây phút ân ái mặn nồng.

“Nhạc dạo” bao lâu thì vừa

10-20 phút, đó là câu trả lời của hầu hết những người được hỏi (cả nam và nữ). “Tôi không hề thích cảm giác anh ấy đang ra sức để lên đến “đỉnh” càng nhanh càng tốt” (T..29t).

Thế còn các chàng thì suy nghĩ thế nào? “Đôi khi tôi chỉ “hâm nóng” trong 3 phút, D..30 tuổi tâm sự, “nhưng tôi hiểu rằng sẽ tuyệt vời như thế nào nếu mình dành khoảng 15 phút hoàn toàn chỉ để tập trung khám phá và giúp cô ấy hòa điệu với mình. Đó quả thật là một chất xúc tác mãnh liệt khi cảm nhận thấy sự sung sướng mà mình có thể đem lại cho đối tác”. Có lẽ đó là lý do tại sao 30 phần trăm nam giới nói họ có thể tự tin leo đến “đỉnh” sau nữa tiếng đồng hồ “khởi động”.

Theo Shannon Mullen, đồng tác giả của cuốn “The best you’’ll ever have”thì vẫn có nhiều phụ nữ có thể khao khát nhiều hơn nữa bởi họ vẫn chưa thể thỏa mãn với những gì họ nhận được. Những người này có khuynh hướng tìm kiếm về mặt chất, chứ không phải lượng bởi mặc dù cuộc hành

trình khám phá từng bước một luôn mang lại nhiều khoái cảm nhưng đôi khi "đi tắt đón đầu" cũng mang lại những hiệu quả không ngờ tới.

GIỮ GÌN SINH LỰC ĐÀN ÔNG

Tinh dịch của đàn ông thời hiện đại đang giảm về cả lượng và chất. Ngay với những anh chàng có vẻ khỏe mạnh, người ta vẫn chẩn đoán hàng chục dạng bệnh tinh dịch và viêm nhiễm khác nhau.

Tránh viêm nhiễm

Đòn đánh mạnh đầu tiên trong lãnh vực tình dục của đàn ông là bệnh viêm nhiễm truyền theo đường tình dục. Hiện nay có hơn 20 loại bệnh này. Điều đáng ngại là khi cuộc sống tình dục bắt đầu, nhiều người trẻ tuổi dính bệnh nhưng họ không đến bác sĩ. Bởi không phải bệnh viêm nhiễm nào cũng biểu hiện ngay, hoặc họ được người từng trãi khuyên dùng "loại thuốc đã được kiểm chứng" nào đó, có khi đơn giản là không muốn chữa, coi thường những bất tiện và khó chịu của căn bệnh nhiễm.

Trong những trường hợp như vậy, bác sĩ lại chỉ chẩn đoán bằng mắt, chữa trị bằng thuốc kháng sinh. Điều này nhiều khi không có tác dụng vì tác nhân gây viêm nhiễm truyền qua đường tình dục có thể không chỉ là vi khuẩn, mà còn viruts với độ ác hiểm lớn hơn nhiều. Chúng sử dụng tinh dịch như phương tiện chuyển từ cơ thể này sang cơ thể khác, thâm nhập vào trong các tế bào sinh dục của đàn ông và gây tổn thương. Người ta đã chứng minh nhiều loại virus (viêm gan siêu vi C, HIV…) trong tinh dịch có thể gây vô sinh nam, các bệnh khi mang thai và rối loạn phát triển thai nhi. Thêm vào đó, có nhiều trường hợp chỉ có thể phát hiện virus trong tinh dịch nên nếu bác sĩ không biết điều đó, họ sẽ không hiểu được nguyên nhân gây nhiễm hay vô sinh, sẽ không bao giờ chữa khỏi được bệnh.

Chữa bệnh tuyến tiền liệt

Kẻ thù thứ 2 của sinh lực đàn ông là viêm tuyến tiền liệt. Bây giờ, nó không chỉ là bệnh của đàn ông sau 40 tuổi nữa mà đã nảy sinh ở cả những thanh niên 22-28 tuổi. Cơ thể bị lạnh quá nhanh, lối sống ngồi nhiều, táo bón và thậm chí cả sinh hoạt tình dục không đều đặn là các yếu tố có thể dẫn đến bệnh. Việc không hoạt động tình dục làm trì trệ hoóc môn trong tuyến tiền liệt và máu trong các mạch ở cơ quan này, tăng nguy cơ viêm nhiễm. Phương pháp cố tình kéo dài hay ngưng giao hợp cũng là một nguyên nhân gây hại. Ngoài các hậu quả thông thường như khó đi tiểu, viêm tuyến tiền liệt ở tình trạng nặng có thể gây vô sinh.

Do đó, nếu bạn thấy có những cảm giác khó chịu, thấy nặng ở vùng giữa hai chân, đi tiểu khó hoặc đi nhiều lần và đau, xuất tinh sớm, đau sau khi xuất tinh, thì cần nhanh chóng đến bác sĩ tiết niệu. Nếu đã bị viêm, bệnh và

mức độ đau chỉ có chiều hướng tăng. Thậm chí có thể xảy ra loét, có mủ trong các mô của tuyến tiền liệt.

Làm gì để giữ phong độ lâu

Trước tiên là hãy chữa trị cho khỏi trước khi các bệnh truyền qua đường sinh dục quá nặng.

-Vận động nhiều hơn:

Ngay cả dạo chơi bình thường cũng giúp máu không bị trì trệ trong vùng chậu nhỏ. Hoạt động thể lực giữ cho các cơ ở trạng thái căng, có tác dụng trực tiếp đến các hoóc môn nam. Nếu các tuyền này bình thường, chức năng đàn ông cũng ổn.

-Đừng để bị quá lạnh:

Khi ngồi trên bề mặt lạnh hoặc ấm, cảm giác khó chịu và muốn đứng lên hay ngồi sang chỗ khác chứng tỏ bạn đạ quá bị lạnh. Trước hết, tuyến tiền liệt và tinh hoàn bị ảnh hưởng mà cả hai cơ quan này đều liên quan đến chức năng sinh sản.

Đừng để hệ thống kháng thể bị quá nhiều bia, rượu và thuốc lá tấn công:

Khi hệ thống kháng thể hoạt động kém thì bất cứ viêm nhiễm nào cũng phát triển thuận lợi và làm rối loạn hệ thống sinh sản.

Đều đặn sinh hoạt tình dục một cách thoải mái:

Ở đây không có định mức nhất định. Do vậy, vợ chồng tự chọn cho mình mức độ thoải mái cho cả hai bên. Có người cần hàng ngày, có người chỉ cần 1 lần/tuần. Điều chủ yếu là không để những khoảng ngắt quãng lớn trong đời sống tình dục

BIẾN CHUYỂN TRONG PHÒNG THE

Không có gì tồi tệ hơn sự buồn chán. Sự ngạc nhiên, đó chính là trái sơri trên chiếc bánh ga tô. Và dưới đây là những chia sẻ của các bà vợ trong nghìn lẻ một cách gây ngạc nhiên một cách ngọt ngào.

Đàn ông thích được vuốt ve?

Có những người vợ rất dịu dàng, tình cảm, thương yêu chồng hết mực. Thế nhưng, sau khi sống với nhau, bận bịu con cái, công việc, họ đã quên mất việc âu yếm chồng, hoặc mắc cỡ vì sợ con cái nhìn thấy. Có người cho rằng vì chồng là đàn ông, họ mạnh mẽ, rắn rỏi và già rồi nên đâu cần được vuốt ve như con trẻ. Đó chính là hiểu lầm ghê gớm khiến người chồng “khô như ngói” khao khát những cơn mưa mơn trớn. Đó là khi họ bị một phụ nữ sành điệu nào tấn công hoặc rơi vào tay một ma nữ ở chốn ăn chơi. Sự tiếp xúc qua những cử chỉ mơn trớn của những phụ nữ này khiến tinh thần của họ dù cứng rắn đến đâu cũng tan chảy, dù lắm khi họ hiểu điều đó là giả dối hay chỉ vì tiền. Nhưng khoái cảm tiếp xúc da thịt với người khác phái khiến họ

vẫn đê mê vì ảo giác.

Đó là nhu cầu cơ bản

Người vợ nào mà không muốn được chồng hôn hít, âu yếm như lúc yêu nhau hời mới cưới. Những ông chồng cũng vậy, lẩn khuất trong cái cằm đầy râu, bờ vai vạm vỡ hay mái tóc muối tiêu vẫn là sự mong muốn nhận được sự chiều chuộng của vợ. Khoái cảm đó đem lại tuy nhẹ nhưng không hề "nhẹ ký" hơn một lần ái ân say đắm.

Vợ chồng yêu nhau đâu chỉ là chăn gối triền miên (như thế cũng hại sức khỏe hoặc sinh ra nhàm chán) mà chính là sự tiếp xúc cơ thể hàng ngày, dù vô tình hay cố ý chính là một nguồn hạnh phúc bất tận. ngồi tựa vào nhau khi xem ti vi, cầm tay nhau khi qua đường, ôm nhau khi ngồi trên xe máy, một nụ hôn lén khi người kia đang làm việc, mắt vờn trong mắt khi đồng tình một việc gì đó.

Là vợ chồng yêu nhau sung sướng thì người ta sẽ sáng tạo ra muôn nghìn cách tiếp xúc, để được va chạm vào người kia, để cuộc sống vợ chồng luôn ấm áp, là men say bất tận. Được thỏa mãn nhu cầu này mỗi người đều thấy tự tin, phấn chấn, tăng sức đề kháng, giảm sự lão hóa. Đó là loại thuốc bổ không gì so sánh được.

Đừng ép mình chấp nhận để gia đình yên ổn

Ngại nói vì sợ đụng chạm đến tự ái của chồng, lo chàng nghĩ xấu về mình đó là tâm lý chung của nhiều phụ nữ. Họ thường im lặng cho qua chuyện. Chính sự cam chịu đó đã dẫn đến bệnh lãnh cảm, chán chường chuyện chăn gối, những nguyên nhân làm tổn thương đến đời sống vợ chồng.

Khéo léo cho chàng biết cảm nhận của mình

Bạn không thể nói huỵch tẹt rằng, em biết anh bị thế này, thế kia… Chàng sẽ nổi cáu đấy. Bằng sự nhẹ nhàng, tinh tế của người phụ nữ, bạn cho chàng biết về cảm nhận của mình. Đặc biệt, lúc vợ chồng gần gũi nhau, hãy thỏ thẻ cùng chàng.

Đừng làm tổn thương tự ái đàn ông của chàng

Người chồng kỵ nhất khi bị đem ra so sánh với một đàn ông khác, nhất là về "chuyện ấy". Đừng nói với anh ấy rằng, vợ chồng nhà kia hòa hợp hay ông nọ bệnh như chàng. Tất cả những điều đó chẳng khác nào can dầu tạt thẳng vào ngọn lửa lo lắng, chán chường đang âm ỉ trong lòng chàng.

Hãy cảm thông với chàng, đừng trách móc

Nhiều phụ nữ cho rằng, chồng không hề cảm nhận cái khó của vợ. thật ra, chàng khổ tâm lắm khi "chú em nhỏ" "kẹt đạn", "khô dầu". Biết vợ buồn nhưng cũng đành im lặng, tự dằn vặt.

Mua tặng chàng sách báo nói về bệnh giới tính

Bằng cách này, bạn có thể nhẹ nhàng bày tỏ cho chàng biết tâm lý của mình. Nếu bạn cảm thấy khó nói, hãy nhờ sách báo giúp chàng hiểu được sự

nghiêm trọng nếu không chịu chữa trị đến nơi đến chốn.

Khai thông" bế tắc"cho nàng

Nếu một ngày, người phụ nữ vẫn "khô cằn"trong vòng tay bạn, bỗng biến thành "một con người khác": Rười rượi, mát lành thì điều đó chứng tỏ bạn đã trở thành một bác sĩ tâm lý thượng thặng.

Khi đạn đại bác gầm lên, thì cũng là lúc "đội quân" ở hai bờ chiến tuyến xung trận, hòa vào nhau như thể "cài răng lược". Theo hiểu biết thông thường, đó là lúc cả hai mê muội đi và trôi theo một dòng cảm xúc hùng dũng, âm vang dội thẳng từ lưng chừng trời xuống vực sâu, mà không cần sự kiểm soát của lý trí.

Nhưng các chuyên gia lại cho rằng: giữa lúc nước sôi lửa bỏng, quý bà có thể mê đi, nhưng việc quý ông đánh mất lý trí, rất có thể làm cho quý bà "bệnh càng thêm nặng". người phụ nữ lãnh cảm thường mắc phải hội chứng sợ thất bại. Cảm giác này sẽ bị chìm khuất đi, nếu khúc dạo đầu mỹ mãn. Tuy nhiên, cảm giác ấy có thể trở lại bất cứ lúc náo nếu nam nhân thiếu sự tỉnh táo cần thiết khi "âm dương" vần vũ.

Phụ nữ lãnh cảm như những dây đàn mong manh và nam nhân phải biết tấu những nốt nhạc cao chót vót nhưng không được đánh đứt dây đàn. Sự quá mạnh mẽ có thể tạo tâm lý phòng thủ hoặc hoảng sợ cho những chị em đã và đang lãnh cảm.

Chính vì vậy, việc nghe ngóng quan sát nữ giới để quyết định cường độ, thời gian thế nào là vừa rất quan trọng (có ý kiến cho rằng: Không nên kéo dài cuộc cao trào quá 10 phút đối với chị em bị lãnh cảm). Thấy một cái cau mày, nhăn mặt, hơi thở không còn gấp gáp, dồn dập, hoặc hai tay buông xuôi của chị em, nam nhân cần dừng "guồng máy chiến tranh" lại. "Anh thấy khá đủ, còn em?". Nếu người phụ nữ gật đầu thì cuộc chiến tranh nên nhanh chóng kết thúc phần chính, để đi sang phần" hậu chiến", dù nam nhân chưa' tới bến".

Sự tỉnh táo của quý ông có thể phát huy hiệu quả cao hơn nữa, nếu người đó biết giúp đỡ phụ nữ cầm cương. Quý bà lãnh cảm thường rất thụ động trong chuyện ân ái. Kích thích thế chủ động của họ là một việc làm cực kỳ khó nhưng làm được sẽ đánh thức được bao khát khao bấy lâu vẫn lẫn trốn trong sự miễn cưỡng, khi "thực hiện" một trong những điều kỳ diệu nhất mà tạo hóa đã mang lại cho con người và chính con người mang lại cho nhau.

TỪ NGÓN CHÂN TỚI TRÁI TIM VÀ…

Những đầu mối dây thần kinh ở ngón chân,mắt cá, gót chân đều rất nhạy cảm và có liên quan chặt chẽ tới vùng cấm địa. Điều đó có nghĩa là khi bạn kích thích bàn chân, bạn đang đồng thời làm rung động trái tim, trí não và cả

một số điểm nóng khác.

Hoa trái tình yêu

Dâu tây và trái lê được xem là…tiền Viagra của bữa tiệc tình yêu bởi hai loại quả này rất giàu vitamin A-vitamin kích thích sản xuất hoóc môn tình dục. Không chỉ thế, những trái dâu tây đỏ rực còn chứa nhiều kẽm, một trong những chất không thể thiếu trong quá trình sản sinh ra các “tinh binh”.

Những cánh hoa hồng được việc

Những cánh hoa mềm mại vuốt ve cơ thể bạn, mùi hương dịu ngọt gợi tình lan tỏalên cánh mũi phập phồng của chàng. Chàng sẽ trở nên xúc động bởi cảm giác rạo rực và mê hoặc không ngờ. Hãy chờ phép nhiệm màu từ những cánh hồng trải trong phòng ngủ.

Sức mạnh của sự âu yếm

Những cái vuốt ve âu yếm được xem là mật ngọtdung dưỡng tình yêu. Khi hai người vuốt ve nhau, cơ thể sẽ sản xuất ra hormone oxytocin, loại hoóc môn mang tới cảm giác gần gũi và bình an.

Đánh thức bình minh

Vào buổi sáng, lượng testosterone của chàng luôn ở giai đoạn cao trào (hơn 30% so với buổi chiều), chính vì vậy đây là thời điểm tốt nhất để bạn đánh thức nụ tầm xuân.

Cô nàng ngổ ngáo

Bạn thử thay đổi chiến thuật “ngồi chờ sung rụng” bằng một chút mạnh bạo chủ động. Nhiều khi trò dẫn dắt, nghịch ngợm của cô nàng ngổ ngáo lại khiến chàng như lạc vào cõi thần tiên. Đảm bảo lần sau, chàng sẽ ủng hộ lối rẽ chết người này của bạn.

Ngủ đủ giờ

Giấc ngủ dài và sâu sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh. Và chỉ khi đó, chàng mới dễ dàng có những cơn sóng tình trào dâng. Hãy chuyển giờ” giao ban”để đảm bảo cho giấc ngủ sâu. Bạn hãy nhớ “chất lượng “ hơn đứt “số lượng” nhé!

Ánh sáng đam mê

Sắc đỏ trong phòng ngủ có thể làm tan chảy những trái tim sắt đá một cách dễ dàng. Thêm vào đó, ánh sáng ma quái này còn tôn thêm làn da của bạn.

Nịnh nọt- có sao đâu

Ngợi ca sẽ khiến cho chàng trở nên ngây ngất. đàn ông có lẽ còn ưa nịnh hơn phụ nữ nến lời nịnh đó đúng và thật lòng. Chỉ cần một cách đơn giản như tỏ thái độ vui sướng khi chàng sửa được chiếc máy tính bị hỏng, hay trầm trồ trước vẻ đẹp của chàng, coi chàng như người hùng trong trái tim, bạn sẽ thấy hiệu quả ngay tức thì.

Đùa giỡn và tán tỉnh

Để những cơn sóng tình của đối tác nổi loạn, bạn có thể sử dụng những

kỷ thuật “điểm huyệt” như ánh nhìn rạo rực, cái xoa lưng nhẹ nhàng, giọng nói nũng nịu…trong buổi tối. Tất cả sẽ khiến cho tâm trí chàng sôi lên sùng sục vì chính những hành động của bạn đang kích thích hoóc môn tình yêu endor-phin và amphetamine tuôn trào.

Sức khỏe của những nụ hôn

Tình yêu có mãnh liệt hay không được thể hiện qua nụ hôn của bạn với chàng. Hãy nhắm mắt lại và massage cặp môi của chàng bằng vũ khí của riêng mình. Cặp môi cũng là một điểm nóng nhạy cảm. Thêm một kỹ thuật khiến đối tác phải bùng nổ đó chính là nụ hôn “nhiệt đới- bắc cực”. Nhấp một chút nước ấm rồi “cụng” môi với chàng, sau đó ngưng lại bất ngờ và thay thế bằng một viên đá. Nụ hôn mê hoặc này được ví như chiếc bùa ngãi có uy quyền ghê gớm.

Hâm nóng ngọn lửa tình yêu

Duy trì niềm đam mê thật khó nhưng lại vô cùng quan trọng. Ở bất cứ nơi đâu, bạn cũng nên nghĩ tới giây phút riêng tư khi hai người bên nhau kết hợp với trí tưởng tượng phong phú của mình. Giữ cho cuộc sống tình dục luôn sống động bằng cách tán tỉnh nhau ở chốn đông người không phải là điều kỳ cục, miễn sao bạn phải hết sức khéo léo.

“MỞ MÀN” NGOẠN MỤC

Đôi khi trong ‘chuyện ấy” một số chàng trai lại muốn phụ nữ là người chủ động “mở màn’. Thế nhưng đối với các nàng, họ thấy việc này thật thiếu tế nhị và quá khó khăn để có thể hoàn thành xuất sắc “nhiệm vụ”. Phải làm thế nào để chiều lòng đức lang quân “dở chứng” như thế?

Giai đoạn “khởi động mở màn” bao giờ cũng là một thử thách lớn, ngay cả đối với chính các chàng. Lý do đơn giản nhất là do họ sợ bị “đối tác” từ chối. vì vậy, nếu bạn nhận ra dấu hiệu anh ấy đang sẵn sàng, đang chờ đợi mình thì đừng ngại ngùng gì nữa, hãy bắt đầu “cuộc chơi” đi.

Chủ động điều đó không có nghĩa là bạn tiến đến bên anh ấy như một nữ hoàng bốc lửa của thể loại phim hành động,đẩy chàng lên giường và thực hiện các” thao tác”của riêng mình. Thay vì thế, hãy xây dựng một chiến lược tinh vi hơn, khôn khéo hơn. Cám dỗ anh ấy bằng một nụ hôn nồng cháy chẳng hạn, một nụ hôn đủ để làm cơ thể chàng nóng bừng lên với những mạch máu chảy rần rật qua từng thớ bắp.

Cách khác: bạn đề nghị massage sống lưng cho chàng. Hãy bảo chàng trút hết quần áo, nằm sấp xuống giường và khi đó là thời điểm đôi bàn tay bạn được dịp phát huy hết “ma lực” của nó. Hoặc đơn giản và hiệu quả nhất: Cùng tắm chung và nhẹ nhàng xát xà phòng lên cơ thể chàng.

Với những mánh khóe này, bạn có thể đảm bảo thành công bước “khởi

đầu” khó khăn rồi đấy. Nhưng hãy nhớ rằng mặc dù chính tự chàng là người muốn bạn mở màn, chàng cũng sẽ không bằng lòng chút nào nếu bạn cầm trịch trong suốt trò chơi ái tình. Một khi đã hưng phấn (có lẽ chỉ vài ba giây sau những thao tác trên), không cần đợi lâu, chàng sẽ là người tiến tới bạn. Bạn thấy đấy, chỉ một vài “tiểu xảo” nho nhỏ đã giúp bạn tự tin trong chuyện ấy đến nhường nào.

CHÀNG KHÔNG CÓ” CAO TRÀO”

Số đông người cho rằng, trong sinh hoạt tình dục, chỉ có phụ nữ mới gặp vấn đề không có được cao trào tình dục, còn đàn ông đạt dễ dàng hơn nhiều. Nhưng mới đây một báo cáo trên mạng MS NBC của Mỹ lại cho biết, trong quá trình sinh hoạt tình dục, không phải đàn ông lúc nào cũng đạt được cao trào.

Theo một báo cáo của một chuyên gia tình dục Đại học California (Mỹ), có một số đàn ông khi quan hệ tình dục, “súng” luôn cương cứng, thời gian có thể kéo dài rất lâu, toàn thân không thấy mệt mỏi, nhưng lại không thể đạt tới cao trào hoặc “xả đạn”, đương nhiên càng không thể nói đến chuyện khoái cảm.

Điều này nếu xử lý không tốt rất có thể ảnh hưởng đến tình cảm vợ chồng. Có 4 tình huống thường gặp dẫn tới hiện tượng trên:

Tình huống thứ nhất:

Thường gặp ở tuổi trung niên. Nói chung, đàn ông ở tuổi càng cao, khả năng khống chế thời gian xả đạn càng mạnh. Nhưng cái gì cũng có giới hạn của nó, nếu như muốn kéo dài thời gian, kéo dài số lần quan hệ thì lại phải dùng phương pháp phân tán, làm thay đổi sự chú ý, để tập thành thói quen kéo dài thời gian, cuối cùng hậu quả mang lại: không thể “xả đạn” được.

Tình huống thứ hai:

Thường gặp ở người có thói quen thủ dâm để đạt tới khoái cảm. Sinh hoạt tình dục thông thường là sự kích thích ma sát cơ quan sinh dục của nam và nữ, sự kích thích này tương đối nhẹ nhàng, dịu dàng, còn kích thích thủ dâm là kích thích mạnh mẽ, cuồng nhiệt. Sau khi đã quen kích thích mạnh, đến khi sinh hoạt tình dục thông thường, sẽ có cảm giác cường độ yếu và khó đạt được cao trào.

Tình huống thứ ba:

Tác dụng của thuốc . Những năm 80 của thế kỷ 20, các nhà y học phát hiện, trong số những người không đạt được cao trào, có một số người đã dùng thuốc chữa bệnh cao huyết áp, suy nhược thần kinh. Các loại thuốc này đã phá vỡ sự tuần hoàn bình thường của Amin ghép trong não, dẫn tới tình trạng không thể xuất tinh bình thường

Tình huống thứ tư:

Do tâm lý thất thường gây nên. Năm 2004, Hiệp hội Tiết niệu học châu Âu đã tiến hành nghiên cứu trở ngại tính năng tình dục ở đàn ông và đã có một quan điểm mới: “những việc không vui trước đây đã tạo ra những bóng đen tâm lý làm trở ngại đến chức năng tình dục”. Ly hôn, thái độ đối xử, phải đối mặt với những biểu hiện của người khác giới…đều có thể khiến đàn ông khó đạt được cao trào, biểu hiện trực tiếp nhất là không thể xả đạn

CHÀNG CŨNG CẦN “KHÚC DẠO ĐẦU”

Phụ nữ có một số hiểu lầm về đàn ông trong “chuyện ấy”. chính những hiểu lầm này đã gây trở ngại cho cả hai trong quan hệ tình cảm cũng như thể xác. Bạn hãy xem lại mình đã mắc những sai lầm nào sau đây:

1. đàn ông không có hứng thú, chắc chắn là đã ngoại tình

Đàn ông suy nghĩ khác phụ nữ, họ sẽ chẳng bao giờ vì chung thủy với người tình mà từ chối lên giường với vợ. Nếu đàn ông không có hứng thú trong chuyện ấy thì là do họ thật sự không có hứng thú, có thể do người phụ nữ trước mắt không làm họ động lòng hoặc cũng có thể nguyên nhân chính là do đàn ông. Bạn muốn đàn ông hưng phấn thì khúc nhạc dạo đầu vô cùng quan trọng. Nếu đàn ông bị trục trặc về chức năng tình dục thì cần phải đi khám bác sĩ ngay lập tức. Cũng có căn bệnh sinh lý lại do tâm lý gây ra. Chỉ cần tìm rõ nguyên nhân thì sự “không được” của đàn ông cũng điều trị được như những căn bệnh khác.

2. Đàn ông không chủ động tức là họ không muốn chuyện ấy

Đàn ông đôi khi do quá mệt mỏi hoặc là muốn được hưởng sự phục vụ tuyệt đối, còn phụ nữ lại quen với việc chờ đợi sự đòi hỏi của đàn ông. Như vậy thì đàn ông làm sao có thể chịu nổi sự cám dỗ ở bên ngoài, họ sẽ “bóc bánh trả tiền” để trút bỏ tình càm của mình mà chẳng phải lo đến áp lực nào cả.

Bạn biết đấy, trong quan hệ vợ chồng không thể thiếu được chi tiết “đóng vai’. Trong cuộc sống vợ chồng thân thiết ấy, ngoài việc làm bạn đời bạn còn là bạn thân, là anh em…

Tạo niềm hứng khởi

Hứng khởi chăn gối là kết quả của một dây chuyền nhiều yếu tố tác động. Có yếu tố không thể “sờ nắm” được. nhưng cũng có yếu tố kẻ cho người nhận hoàn toàn có thể tự mình “đầu tư” vào. Nhờ đó, họ sẽ tạo nên một chiếc “máy tăng áp” cảm giác.

3. Các “điểm yếu tạo” cảm giác

Ngoài vị trí “chính quy’, cơ thể phụ nữ được tạo hóa hào phóng thiết kế khá nhiều “nút nhấn” kiểu biến thế. Đây là sự sắp đặt chu đáo giữa quyền lợi

và nghĩa vụ dành cho phái đẹp, nhằm khuyến khích họ thực hiện thiên chức của mình.

Thường những vị trí đó là nơi tập trung nhiều đầu dây thần kinh xúc giác cực nhạy. Ví dụ như môi, đầu nhủ hoa, bụng dưới, mặt trong đùi và tất nhiên là vùng lân cận bên ngoài "uyên ương phòng". Có khi, vùng trọng điểm lại…ở xa mút như vùng sau gáy, sau tai hay sống lưng gần xương cụt…

Đặc biệt, với một số phụ nữ, những điểm nhấn' vệ tinh"lại có thể mang đền cảm giác ăn đứt cả vị trí "truyền thống". Nguyên nhân đơn giản là mỗi người mỗi vẻ, tạo hóa đôi khi khá cắc cớ. Giống như với người này, cù nhẹ đâu đó một cái đã kêu oai oái, nhưng với người kia, thọc lét đến mỏi tay vẫn trơ trơ!

Điều này rất có thể hữu ích với nhiều phụ nữ. Bởi đôi khi, họ nhận ra vị trí theo đúng sách vở, những gì họ thu được hình như vẫn luôn…nhàn nhạt, thiêu thiếu (cái thiêu thiếu ấy hay bị đổ lỗi oan cho sự "không đến nơi đến chốn' của ông xã).

Do vậy, nếu người vợ đề nghị với đấng lang quân thử mở rộng phạm vi "đầu tư" thì rất có thể, câu "vừng ơi mở cửa ra" chỉ nằm đâu đó không xa. Tất nhiên, ngay cả khi mọi chuyện đã đạt "điểm 10 chất lượng" đi nữa, nếu quý ông biết thương vợ, tại sao không tìm đến những địa chỉ trên để thêm vào bài tính cộng "đông tay lớn vỗ"?

Truyền thuyết về huyệt đạo tình

Như đã nói, chuỗi quy trình chăn gối trọn vẹn từ hứng khởi, đáp ứng đến cảm giác về đích phải trải qua rất nhiều công đoạn phức tạp. Chúng liên quan đến cà hệ thống não bộ, thần khinh, nội tiết, cơ, mạch…của cơ thể con người.

Có những lời đồn đại về một huyệt đạo nào đó trên cơ thể phái đẹp mà chỉ cần "điểm" vào là có thể khiến đương sự khao khát tình dục…như điên. Thật ra, đó là chuyện không tưởng, thêu dệt.

Cũng có một số huyệt vị có thể tham gia chút ít vào chuyện phòng the. Nhưng nó chỉ có tính phụ trợ như giúp máu huyết lưu thông, thư giãn cơ bắp, sảng khoái tinh thần…Hoàn toàn không có cái gọi là "nút bấm vui vẻ" một mình làm thay tất cả.

CHỚ LÀM THẾ KHI "YÊU"

Trong phòng ngủ, việc hiểu tường tận, từng cử chỉ, động tác nhỏ nhất của đối phương sẽ góp phần quan trọng làm nên chiến thắng cho cả hai bên. Nếu bạn không muốn hắt nước lạnh vào ngọn lửa đam mê ân ái, thì hãy lưu ý những lời khuyên dưới đây.

1.Đừng có mỗi lần "yêu nhau" lại hỏi anh ấy: "Anh có yêu em không"?

2. Dù anh ấy có ưa sạch sẽ đến mức nào thì cũng đừng làm anh ấy mất hứng vì phải chờ đợi bạn tắm táp quá lâu.

3. Đàn ông ghét những người phụ nữ thụ động, nhất là khi ở trên giường. Đàn ông luôn thấy những phụ nữ chỉ biết nghe theo là vô vị , nhạt nhẽo.

4. Đàn ông sẽ mất hứng nếu bạn nói: “Không sao đâu anh. Em cũng muốn chuyện ấy lắm!” khi anh ấy trong tình trạng trên bảo dưới nghe.

Tốt hơn là bạn hãy nói rằng: “Ồ lắm lúc em cũng trong tình trạng như vậy. Chẳng ai tránh được chuyện đôi lúc “nó” bất tuân thượng lệnh.

5. Đàn ông thấy bị áp lực và rất sợ khi vợ nói: “Em muốn hôm nào chúng ta cũng có những giây phút tuyệt vời như hôm nay”.

6. Đừng có suốt ngày che che giấu giấu những khuyết điểm trên cơ thể mình .

7. Đàn ông không muốn chung giường cùng một “cô giáo” theo nghĩa bóng. Tức là bạn đừng có luôn mồm nói anh ấy làm sai động tác gì và không nên làm gì.

8. Bạn đột ngột từ chối khi anh ấy đang có hứng làm chuyện ấy.

9. Nói thẳng anh ấy về những lo lắng của bạn trong chuyện chăn gối.

KHI CHÀNG VÀO CUỘC

Đôi khi ông xã của bạn có những cách cư xử trong chuyện gối chăn khiến bạn phát bực. có thể anh ấy đang cố gắng nổ lực để làm bạn hài lòng nhưng chưa khéo léo. 8 tiết lộ sau sẽ giúp bạn hiểu hơn về người phối ngẫu.

1. Anh ấy tỏ ra hào hứng khi nghe bạn kêu khẽ

Đó là vì anh ta liên tưởng đến những pha nóng trên phim.

2. Anh ấy luôn theo một trình tự nhất định, từ môi đến cổ, tai, ngực…

Dễ hiểu thôi, sau lần đầu tiên “thăm dò”, anh ấy nhận thấy vợ mình thích nên cứ thế mà làm.

Nếu bạn muốn đổi trình tự, hãy gợi ý. Chắc chắn anh ấy sẽ đáp ứng nhiệt tình.

3. Đàn ông thích những nụ hôn sâu

Những nụ hôn ngạt thở cho biết anh ấy đã sẵn sàng “vào cuộc”. Kiểu hôn này cũng kích thích bộ máy của đàn ông hoạt động một cách có hiệu quả.

4. anh ấy thích nghịch “núi đôi” của vợ

Đây là lúc anh ta liên tưởng đến mẹ và thời thơ ấu.

5. Anh ấy luôn dò hỏi xem bạn có hài lòng với size của “vũ khí”

Đó là vì chồng bạn lo sợ sẽ làm vợ không thỏa mãn với kích cỡ vũ khí của mình.

6. Đàn ông thích phụ nữ nhiều “cỏ” ở vùng kín

Theo anh ấy, điều này chứng tỏ sự trưởng thành, nữ tính của phụ nữ.

"Cỏ" nhiều cũng cho thấy sự ham muốn của người phụ nữ này rất mạnh mẽ.

7. Anh ấy thường ngủ ngay sau "hiệp đấu"

Toàn bộ năng lượng được vận dụng cho lúc "lâm trận", do đó chồng bạn cần nghỉ ngơi để phục hồi sức lực.

8. Anh ấy bí mật dùng "trợ thủ"

Đừng công kích hoặc phản ứng dữ dội vì điều đó có thể chạm đến lòng tự ái của anh ấy. hãy cùng tham khảo thần dược để áp dụng hiểu quả.

KHOÁI CẢM CỦA CHÀNG VÀ NÀNG

Hành vi tình dục của con người có chức năng kép, vừa để sinh sản vừa để đem lại khoái cảm. Vợ chồng sau khi đã có số con mong muốn, thường chuyện phòng the vào mục đích hưởng thụ, vì vậy chức năng đem lại khoái cảm thở nên quan trọng hơn.

Ưu thế của tình dục nữ

Khoái cảm tình dục là cảm giác dễ chịu, muốn kéo dài mãi nhưng không thỏa mãn, chỉ có đỉnh điểm của cảm giác mới đem lại sự thỏa mãn. Những vùng phát sinh khoái cảm có nhiều và có cả hai giới, phân bố trên khắp cả cơ thể.

Trên cơ thể, ngoài cơ quan sinh dục, môi, má, sau gáy, mặt trong đùi, bàn tay…đều đem lại cảm giác dễ chịu khi được vuột ve, xoa bóp. Nhưng khu vực phát sinh khoái cực thì chỉ có ở một số nơi nhất định và nữ có nhiều hơn nam.

Ngoài khoái cực âm đạo đã biết từ lâu, vài chục năm gần đây người ta biết thêm ở nữ còn có điểm G, một điểm có khả năng phát sinh khoái cực. Điểm G mang tên của Ernest Grafenberg, người đầu tiên mô tả hiện tượng giống như "xuất tinh" ở nữ năm 1950.

Thật ra điểm G không phải là một điểm, mà đúng ra là một vùng. Đó là vùng nằm ở 1/3 ngoài và thành trên của âm đạo, nơi có những tuyến và ống tuyến bao quanh niệu đạo (còn gọi là vùng xốp của niệu đạo). Vùng xốp khi được kích thích sẽ xung huyết và có cảm giác rất dễ chịu. Tuy nhiên, đáp ứng về cảm giác với điểm G cũng khác nhau túy từng người. Nữ có thể có nhiều lần khoái cực liên tiếp, điều mà nam không thể có.

Tuy nhiên, dù nam không có điểm G và nhiều vùng phát sinh khoái cực như nữ (âm đạo và cả rung động của tử cung) nhưng không phải vì thế mà kém nồng nhiệt. Ai hơn ai, điều đó có quan trọng không? Hưởng thụ tình dục cũng giống như ăn, 1 bát hay 3 bát chỉ khác nhau về số lượng còn cảm giác ngon miệng và thỏa mãn thì giống nhau, không ai hơn ai. Vậy những đôi tình nhân hãy học cách chiếm lĩnh nhau cả về thể chất và tâm hồn bằng chính cách sống và nhân cách tích cực, kỹ năng tình dục chỉ là phương tiện

hổ trợ mà thôi.

Khi nhấn mạnh quá nhiều đến các vùng phát sinh khoái cảm và khoái cực dễ làm cho người ta hiểu lầm rằng các khu vực càm giác trên cơ thể con người giống như phím đàn, nếu gõ vào rung lên tự nhiên: Thật ra cảm xúc tình dục mạnh mẽ hay lạnh nhạt là phụ thuộc vào sự rung động của trái tim và sự phán xét của lý trí .

KHI CHÀNG KHÔNG CÒN HAM MUỐN

Nếu anh ấy không còn ham muốn bạn, đó không phải là bạn không còn hấp dẫn đối với anh ấy, đừng nên ám ảnh mãi điều đó để rồi tự hủy hoại niềm tin vào bản thân. Có những nguyên nhân sâu xa ngăn anh ấy biểu lộ và hưởng thụ niềm vui ấy. Hãy cùng ngồi lại tìm hiểu căn nguyên để cùng nhau đi đến tột đỉnh khoái cảm.

1. Bạn làm anh ấy sợ

Không nhận thức được và cũng không muốn điều đó xảy ra, bạn đã tạo một ấn tượng không tốt trong con mắt của anh ấy. Anh ấy thấy bạn quá đẹp, quá thông minh, trên tầm so với anh ấy. Bạn giống như một thần tượng, một nữ thần chỉ để chiêm ngưỡng mà thôi. Đối với anh ấy, thật khó đạt đến được độ cao cần thiết để ham muốn một người phụ nữ dường như không thể tiếp cận được. Hãy chỉ cho chàng thấy những điểm yếu của bạn, giống như gót chân Asin, anh ấy sẽ dần coi bạn như một thực thể con người bình thường, cũng cần tình yêu, muốn được âu yếm vuốt ve.

2. Anh ấy đang chịu đựng một vài thất bại

Như trục trặc trong việc xuất quân trước hiệu lệnh. Nếu việc đó tiếp diễn liên tục, anh ấy cảm thấy cho rằng mình không hoàn hảo, lòng tự trọng của đàn ông dâng lên. Chồng bạn tỏ vẻ không cần xin xỏ bạn nhưng thực tế là để tránh một thất bại mới khiến bạn thất vọng.

Giải pháp là hãy an ủi, động viên anh ấy, nếu cần cả hai vợ chồng cùng đến tư vấn nhà tình dục học giúp vượt qua tình trạng trên.

3.Nguyên nhân y học

Ham muốn thuộc về lý trí nhưng cơ thể có vai trò quyết định. Nếu cơ thể không vận hành, súng bị kẹt, không có phản ứng trước những khúc dạo đầu đầy ham muốn thì chuyện ấy cũng thất bại. Lý trí và cơ thể không tìm được tiếng nói chung trong việc kiếm tìm khoái cảm. Nếu quá trầm trọng, hãy cho anh ấy đi khám bệnh trước khi nghĩ đến một bác sĩ tâm lý.

4. Anh ấy có vấn đề về hormone

Nếu không có các biểu hiện rõ rệt, chồng bạn bắt đầu mất nhiệt huyết tình dục sau khoảng thời gian chờ đợi khoảng 2-3 tháng thì cần động viên bạn đời đi làm xét nghiễm hormone.

Theo thời gian, lượng testostesrone giảm, bắt đầu thời kỳ mà người ta gọi là tắt dục nam. Cộng thêm các vấn đề về sức khỏe khác khiến bộ máy ham muốn vốn mỏng manh bị dập tắt, vậy nên các ý kiến của bác sĩ là rất quan trọng

5.Anh ấy đang dùng thuốc

Từ khi anh ấy bắt đầu điều trị các căn bệnh liên quan đến cholesteros, loét dạ dày, trầm uất, bệnh tăng nhãn áp, huyết áp cao hay dùng một số loại thuốc, anh ấy sẽ trở thành một kẻ đào ngũ trong phòng the. Hãy hỏi các thông tin từ bác sĩ trực tiếp điều trị để biết tác dụng của một số loại thuốc lên đời sống vợ chồng. Nếu có thể yêu cầu bác sĩ thay thế loại thuốc có tác dụng điều trị tương tự giúp cải thiện tình hình.

6. Anh ấy phải chịu một căn bệnh

Nếu lúc đó là căn bệnh trầm trọng thì mọi ham muốn tắt ngấm ngay lập tức và mối quan tâm hàng đầu chính là cuộc sống của bạn đời. Ngay cả khi bệnh nhẹ, đàn ông cũng nghĩ cần phải dồn hết sức lực cho việc chữa trị, cơ thể cần được nghỉ ngơi. Anh ấy cần bạn trong vai trò là một nữ y tá bên cạnh và khi sức khỏe trở lại bình thường bạn sẽ được đền đáp xứng đáng.

7. Anh ấy bị trầm cảm

Đây là nguyên nhân thường gặp trong cuộc sống hiện đại ngày nay, chúng kéo dục năng đến mức thấp nhất. Nhiệt tình sống gần như đã tắt nên ham muốn tình dục nhạt dần. khi trầm cảm biến mất thì dục năng là yếu tố được phục hồi đầu tiên. Khi anh ấy có ham muốn nghĩa là anh ấy đã khỏi bệnh.

8. Anh ấy sợ trở thành kẻ xâm lược

Tính hung hăng và ham muốn tình dục có mối liên quan đến nhau. Khi người đàn ông quá tốt bụng, quá chăm chút, anh ta sẽ không dám tán tỉnh, ve vãn ai, ham muốn của anh ta không có sức lực, không có năng lượng vì anh ta cho rằng ham muốn ấy như một sự cưỡng bức đối với bạn. Suy nghĩ ấy bám sâu vào tâm trí khiến chồng bạn trở nên lãnh cảm. Cách tốt nhất là hãy giúp chồng cách chấp nhận ý nghĩ "kẻ xâm lược" để thông dòng đam mê.

9. Một tình cảm tiêu cực vượt hơn cả ham muốn

Lòng căm thù, tức giận, ghen tuông, cuồng nhiệt, thất vọng, buồn bã, nổi cáu…một trong những tình cảm trên kéo dục năng xuống tới mức tận cùng. Chồng bạn nhìn cuộc sống qua màu đen, gặp khó khăn khi thoát ra khỏi những tình cảm ấy. Hãy là người phụ nữ dịu dàng bên cạnh bạn đời để đem ánh sáng xua đi tối tăm và ngày mai trời sẽ sáng.

ĐỪNG LÀM CHÀNG "MẤT HỨNG"

Đừng dập tắt niềm hứng khởi của anh ấy bằng những ứng xử vô tình.

Hạnh phúc là sự vun đắp từ hai phía.

Gần đây, cuộc sống chăn gối của bạn và anh ấy có vẻ…xuống cấp. Mỗi khi “gần” nhau, anh ấy tỏ ra thiếu hào hứng. Bạn đâm lo lắng: “Hay anh ấy không còn yêu mình?”.

Các chuyên gia tâm lý cho bạn lời khuyên: “Đừng quá căng thẳng và lo lắng. Nên bình tĩnh xem lại lời nói và hành động của bạn với “người ấy” trong những giây phút riêng tư. Đôi khi, chính những điều tưởng như nhỏ nhặt ấy làm cho anh ấy mất hứng đấy”.

Dưới đây là những nguyên nhân có thể đúng với trường hợp của bạn. Hãy tham khảo và rút ra cho mình những lời khuyên hữu ích.

1.Nói những chuyện nghiêm túc không đúng lúc.

Phụ nữ thích tâm tình trước và sau “chuyện ấy”. Những cuộc trò chuyện khiến họ cảm thấy gần gũi và tin tưởng hơn vào người bạn chăn gối.

Tuy nhiên, bộ não đàn ông lại hoạt động khác hẳn. khi “lâm trận”, họ thường phải tập trung cao độ. Sau đó, cảm giác mệt mỏi khiến họ chỉ muốn được thư giãn hoàn toàn.

Thế mà đúng lúc ấy, bạn lại thỏ thẻ bên tai chàng những câu đại loại như: “Sao em chưa thấy lương của anh tháng này nhỉ?” hay “Chừng nào thì anh sửa cái quạt ấy?...”. Bạn sẽ khiến anh ấy nghĩ rằng: Đó là cái” giá”anh ấy phải trả cho hạnh phúc. Thế thì còn ai có thể thích thú được nữa!

Lời khuyên:

Để cả hai cùng thăng hoa trong cảm xúc trọn vẹn, bạn nên tránh đề cặp đến chuyện thuộc về nghĩa vụ và trách nhiệm vào “lúc ấy”. Hãy chọn một thời điểm khác cho những công việc thực tế như thế nhé

2. Không biết” hưởng ứng” với chàng.

Các chuyên gia tâm lý cho rằng: Không thể có quan hệ gới chăn hòa hợp nếu hứng thú, cảm xúc chỉ xuất phát từ một phía.

Qua rồi cái thời “chồng chúa vợ tôi” cả trong “chuyện ấy”. Hai người thực sự vô cùng thích thú với việc có thể đem lại cho người kia cảm giác sung sướng.

Bạn có biết cách làm cho chàng cảm thấy ham muốn mình hay không? Nếu không thì đó là khuyết điểm lớn nhất của bạn đấy.

Lời khuyên:

Dừng che dấu cảm xúc thực của mình. Hãy khám phá xem anh ấy thích gì. Bạn có thể áp dụng trò “hoán đổi vị trí”: Lần này, bạn chiều theo anh ấy. Lần sau, anh ấy chiều theo bạn.

Nhiều quý ông thú nhận rằng ngày càng “say” vợ vì mỗi lần “gần” nhau, cô ấy lại nghịch như… quỷ sứ.

3. Bạn mặc cảm, tự ti.

Các nhà tâm lý nhận thấy các đấng mày râu rất dễ “chán cơm, thèm phở” nếu người bạn đời tỏ ra quá bất an khi hai người “gần” nhau.

Trong thực tế, có lúc người phụ nữ gặp những rắc rối tế nhị.Có khi đó chỉ là những chuyện rất nhỏ như đang lên cân, nhưng các đấng ông chồng lại không hiểu điều đó. Họ lo lắng vì nghĩ rằng mình không thể khơi đậy cảm xúc của vợ hoặc tự hỏi rằng mình đã "làm việc" quá tệ chăng?

Cảm giác mất thể diện khiến một số ông đi ra ngoài tìm "phở". Điều đó hoàn toàn không có nghĩa là anh ấy hết yêu bạn. Anh ấy chỉ muốn thử nghiệm "bản lĩnh đàn ông" của mình thôi.

Lời khuyên:

Tự tin chính là cơ sở tạo nên vẻ quyến rũ. Dĩ nhiên, bạn không hoàn hảo (và anh ấy cũng thế). Nhưng anh ấy đã chọn bạn, nghĩa là bạn có những nét khiến anh ấy say mê. Hãy phát huy những ưu thế ấy để luôn là người vợ quyến rũ trong mắt chồng.

"BẮN KHÔNG TIẾC ĐẠN" HAY "ĂN DÈ"

Có rất nhiều quan điểm khác nhau ngay cả trong đội ngũ những nhà tình dục học.Ý kiến này cho rằng, "cơ số đạn" của mỗi người là hữu hạn, nếu "bắn không tiếc đạn" thì tất yếu sẽ cạn sớm. Ý kiến khác lại nghiêng về lý luận "niêu cơm Thạch sanh": Hết lại đầy. Vậy bên nào đúng?

Tây y: Vận hành hết công suất

Một cỗ máy hoạt động cầm chừng sẽ rất dễ han gỉ và vận hành kém trơn tru. Tình dục cũng vậy, nên hoạt động hết công suất. Mặc khác, nguyên lý tự nhiên cũng chứng minh: Ai đi bộ nhiều thì chân khỏe, ai lao động trí óc nhiều thì não khỏe. Tình dục cũng vậy, làm nhiều ắt phải khỏe.

Đông y: Dùng ít sẽ bền

Dao thái nhiều thì cùn, thớt dùng lâu thì mòn. Muốn khỏe mạnh, sống lâu, kéo dài đời sống tình dục, nam giới phải biết bế tinh dưỡng khí, tồn thần. Sự thiếu tiết chế về tình dục sẽ gây ra bệnh yếu thận và nhanh lão hóa.

Tây y: Hết lại có

Khoa học chưa bao giờ chứng minh "số lượng đạn dược" mà mỗi người có là một con số nhất định. Trên cơ thể con người, chỉ có duy nhất nơ-ron thần kinh là con số bất biến mà thôi, còn các bộ phận khác: máu, tế bào can xi…đều có thể tái tạo hằng ngày.

Đông y: Tinh túy

Tính khí là chất bổ dưỡng, tinh túy của sức khỏe con người. Do vậy, việc" bế tình"-ăn dè và để dành đạn dược khi ân ái (giữ lại tinh không cho thoát ra), sẽ rất tốt cho nam nhi.

Tây y: Chỉ là một thứ dịch tương

Tây y đã chứng minh: tinh khí chẳng qua chỉ là một chút dịch tương, chứa một số thành phần, chứ không phải là chất bổ dưỡng. việc bế tinh là đi

ngược lại quy luật tự nhiên và bản năng duy trì nòi giống.

Đông y: Bài học từ vua chúa

Vua chúa ngày xưa không thiếu sâm nhung cao quế, sơn hào hải vị, nhưng vì "vãi quá nhiều đạn" cho các cung tần mỹ nữ nên thời gian hưởng dương (tuổi thọ) của các vị này cũng rất ngắn ngủi.

Tây y: Thực tiễn của người Tây

Người phương tây quan hệ tình dục từ khi còn rất trẻ, đồng thời quan hệ với tần suất cao và cường độ lớn, nhưng kết quả là đời sống tình dục của người Tây dài nhất thế giới (nhiều nước con số này là 60 năm- khoảng 17-77 tuổi). Đây là minh chứng rõ nhất cho lý luận không tội gì mà "tiếc đạn".

Đông y: Thận suy

Quan hệ tình dục nhiều thận suy. Mà thận suy thì tất yếu dẫn đến một loạt chứng bệnh khác.

Tây y: Lợi đủ mọi bề

Khoa học chứng minh: Quan hệ tình dục tác động tích cực đến nhiều mặt của sức khỏe: tim mạch, gân cốt, giảm ung thư tiền liệt tuyến; chữa chứng đau nửa đầu, giảm stress…Chính vì vậy việc không tiếc đạn sẽ càng tốt cho cơ thể.

Kết luận

Tuy có những quan điểm trái ngược nhau như vậy nhưng cả Đông y lẫn Tây y đều thống nhất ở một điểm: Sinh hoạt tình dục quá độ sẽ làm nhược sức, đầu choáng, mắt hoa, tinh thần uể oải, ảnh hưởng toàn bộ đến hệ thần kinh và sức khỏe của bạn.

Lời khuyên

Khi đọc bài này, bạn hãy nhớ: Trước khi tin vào bất kỳ một lý lẽ nào, hãy lắng nghe cơ thể bạn nói gì. Nếu bạn luôn luôn sảng khoái và hạnh phúc sau khi "lâm trận" thì bạn có thể bỏ qua những lý lẽ này.

THỜI ĐIỂM KHIẾN CHÀNG RẠO RỰC

Các chuyên gia tại Mỹ đã thực hiện một cuộc khảo sát về thời điểm mà cánh đàn ông khao khát chuyện ấy nhất trong ngày. Qua đó bí mật về tính cách con người chàng có thể được "bật mí".

Chàng rạo rực vào buổi sáng: 23,9%

"anh ta hoàn toàn nắm rõ bản thân và nhục dục của mình, bởi vì hàm lượng testosterone thường lên đến đỉnh điểm vào buổi sáng". Đây là người đàn ông hành động theo bản năng, vì vậy chàng có thể bị lôi vào những pha ân ái hoang dại.

Buổi trưa: 75 %

Sự hưng phấn là một phản ứng tâm sinh lý đối với tác nhân kích thích

tình dục. Do vào thời điểm này trong ngày, người ta thường làm việc, và không dễ tiếp xúc với những kích thích kiểu đó, vì vậy đây là người không tuân theo “quy tắc”. Điều đó có nghĩa là anh ta không dễ bị hưng phấn bởi lời trêu đùa thông thường, vì vậy hãy đón chờ những thử nghiệm tình dục mới lạ.

Đêm: 27%

Những cơn hứng tình thường do cơ hội tạo nên. Vào buổi tối, bạn vẫn lên giường theo thông lệ. Ngoài ra, đó cũng được cho là thời điểm thích hợp để hành động. Đây chính là anh chàng thích tuân theo quy luật. Anh ta thích mọi việc diễn ra đều đặn và không vội vàng hấp tấp. Nếu bạn may mắn, điều đó có nghĩa làchàng sẽ luôn thong thả khám phá từng cen-timet trên cơ thể bạn.

Cả ngày: 41,1 %

Stress là nguyên nhân làm giảm hứng tình, vì vậy một anh chàng lúc nào cũng cảm thấy rạo rực, anh ta chắc hẳn có mức độ lo âu rất thấp. Như thế hoặc là bạn sẽ có một anh chàng vô tư lự, có thể vượt qua mọi khủng hoảng để lên giường với bạn, hoặc là một chàng đơn giản biết biến cơn stress của mình thành động lực tình dục 24/7”.

“HÂM NÓNG” CHÀNG

Tán tỉnh, ngợi khen, âu yếm…sẽ giúp bạn trẻ hóa tình yêu của mình. Không có gì phức tạp và mất thời gian cả, miễn là bạn sẵn sàng hành động. Hãy để ý xem chàng có bị “rung rinh” không nhé.

1. Âu yếm chàng những lúc anh ấy không ngờ

Thú vị nhất là trong lúc chàng đang mãi mê “vệ sinh mặt tiền” thì bạn xuất hiện ôm chầm lấy chàng từ đằng sau. Hành động của bạn khiến chàng phải khuỵu gối như gặp phải tiếng sét ái tình. Sự đụng chạm thể hiện sự quan tâm gần gũi giữa hai người, nhất là những lúc buồn bã hay mệt mỏi.

Có thể nói âu yếm là liều thuốc tình cảm tuyệt vời nhất. Khác với những gì mọi người vẫn nghĩ, đàn ông cũng lãng mạn không kém nữ giới. Chỉ cần đơn giản hiểu rằng: Sự gần gũi đồng nghĩa với sự thỏa mãn lâu dài.

2. Biết cách ngợi khen đúng lúc

Người dạy hổ luôn thưởng đồ ăn cho hổ mỗi khi nó thực hiện tốt một động tác. Đàn ông cũng vậy, hãy khiến cho máu đàn ông của chàng tuôn chảy dạt dào. Cho dù chàng giúp bạn việc gì, đừng tiếc lời khen ngợi, kể cả khi đó là công việc vặt vảnh nhất.

3.Cho chàng chút ít thời gian riêng tư

Bạn và chàng đều đi làm về, trong lúc bạn thao thao bất tuyệt về những chuyện ở văn phòng, chàng chỉ trả lời ừ hử, mắt thì cứ dán chặt vào những

cô gái đẹp trên ti vi. Phải chăng chàng chẳng quan tâm gì tới bạn? Không hẳn như vậy. Điều mà hầu hết phụ nữ không hiểu về đàn ông là họ cần thời gian một mình để tự giải tỏa.

Bạn đừng lo rằng chàng không muốn gần gũi bạn, mà chẳng qua, đó là thời điểm anh ấy “xạc pin” sau ngày làm việc. Không chỉ vậy, đàn ông ao ước vợ hay bạn gái cho phép họ có chút thời gian tập trung vào trận bóng đá hay chơi game vào ngày nghỉ cuối tuần. Chẳng phải chị em cũng cần thời gian riêng và không muốn các chàng nhằng nhẳng đi theo làm đầu, massage, mỹ viện…hay sao? Vậy nên điều quan trọng nhất là vẫn tôn trọng thời gian riêng.

4. Hãy là một chuyên gia thời trang dịu dàng

Tại sao chàng cứ thích mặc chiếc áo phông cũ kỹ khi đi chơi buổi tối? Bởi vì chàng nghĩ rằng nó thật thoải mái. Thực tế, chàng luôn nhận ra rằng chiếc áo phông đó trông chẳng tử tế chút nào. Những lúc thế này, sẽ cần một chuyên gia thời trang là bạn. Chàng sẽ dễ mủi lòng khi bạn đưa ra nhận xét đúng đắn, không giống như những lời cằn nhằn của các bà mẹ. Bạn có thể giải thích tại sao quần hộp thì không nên “đóng bộ” với giày da. Tuy nhiên, để lời nói của bạn có trọng lượng, hãy khen chàng khi chàng diện một bộ đẹp và hợp thời trang. Nếu bạn biết cách chỉ bảo, ví dụ như “bộ này đẹp đấy, nhưng em thấy anh trẻ hơn nếu kết hợp với chiếc quần đen kia”, chắc chắn, chàng sẽ “tuân lệnh” bạn răm rắp.

5. Liếc mắt đưa tình và tán tỉnh chàng

Cho dù thời gian có lấy bớt sự lãng mạn, nhưng chàng vẫn luôn thích thú khi gặp ánh mắt lúng liếng của bạn nhìn chàng. Hãy quan tâm đến chàng nhiều hơn nữa, tán tỉnh chàng và reo vui khi chàng tặng bạn một món quà bất ngờ.

6. Ăn mặc gợi cảm không chỉ những lúc cần phải gợi cảm

Hãy luôn tự tin rằng mình là một trong những người gợi cảm nhất thế giới. đơn giản bạn là phụ nữ. Đừng ngại ngần diện những bộ trang phục khoe đường cong nữ tính và có thể hơi “ thoáng mát” một chút.Tuy nhiên, tránh cởi mở quá mức. Chỉ cần khoe chiếc cổ thon thả bằng cách vấn tóc cao, hay mặc áo cổ hơi trễ để lộ bờ vai mịn màng là đã đủ khiến trái tim chàng rung rinh. Nhớ rằng, ranh giới giữa vẻ đẹp gợi cảm và phản cảm là rất mong manh.

7. Sự bất ngờ luôn là niềm mong đợi của chàng

Đừng tạo ra những bất ngờ khó chịu như kiểu con kiến nói với con voi: “Anh ơi em có thai” mà hãy tạo ra những câu chuyện, những niềm vui thú vị, dù là nhỏ bé. Bạn có thể mua tặng chàng một chiếc áo mới hay một cặp vé xem phim hạng nhất để hai người có thể cùng thư giãn buổi tối mà hai người không phải vướng bận chuyện con cái. Hành động của bạn sẽ giải tỏa nỗi sợ của chàng rằng hôn nhân giết chết tình yêu và sự lãng mạn.

8. Hãy cười với chàng

Người phụ nữ thông minh là người biết cách tạo sự thoải mái và kích thích chồng mình thể hiện tính hài hước trước đám đông. Nhiều người đàn ông khi đi cạnh vợ mình thì nghiêm nghị, nhưng lúc rời vợ lại "nhí nhảnh" như thời sinh viên. Chính vì thế, nghệ thuật của người vợ là cho chồng mình cơ hội để làm cho những người phụ nữ, kể cả vợ mình cười khúc khích.

CHƯƠNG III TẠO CẢM GIÁC HƯNG PHẤN

KHÁM PHÁ ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC

Có không ít những thắc mắc về đời sống tình dục, nhưng không phải điều gì chúng ta cũng đều đã hiểu. Hãy khám phá về những điều thú vị trong cuộc sống tình dục đó.

1. Đôi bạn tình cùng đồng thời có khoái cực có tốt hơn?

Khoái cực đồng thời không phải là điều cần đặt ra. Nếu cứ muốn đạt được điều đó thì có khi lại có tác dụng bất lợi. Thông thường, đôi bạn tình càng hiểu nhau thì càng hòa hợp với nhau và khi đó có thể đạt được khoái cực cùng một lúc nhưng đó không phải là mục tiêu quan trọng nhất.

2. Có gì khác nhau giữa khoái cảm và khoái cực?

Khoái cực là cảm giác nhẹ nhỏm, giải tỏa, thỏa mãn của quan hệ tình dục (hoặc tự kích dục). Còn khoái cảm tình dục là cảm giác dễ chịu, muốn kéo dài mãi nhưng không đem lại được sự thỏa mãn.

3. Những ngày rụng trứng, ham muốn tình dục có tăng?

Còn tùy ở phụ nữ có muốn mang thai hay không. Với đa số phụ nữ, riêng ý nghĩ mong chờ có con và những thay đổi về hoóc môn trong những ngày rụng trứng cũng làm cho ham muốn tình dục tăng lên. Một số người tưởng rằng có mối quan hệ giữa trứng rụng và tăng ham muốn tình dục, vì thế dễ có thai và tận dụng luôn mối quan hệ đó cho cả những người đang uống viên thuốc tránh thai.

4. Yêu nhau lâu dễ có lúc dẫn đến nhàm chán?

Đừng lầm lẫn tình yêu và tình dục (sự ham muốn tìm kiếm khoái cảm ở bạn tình của mình). Có những cặp bạn tình cho là bình thường khi cảm thấy không còn ham muốn nhau nhiều nữa sau 3-4 năm chung sống, trong khi đó có những cặp sau 40 năm vẫn gắn bó khắng khít với nhau.

Lẽ tất nhiên sau vài năm sự ham muốn không thể cón sôi nổi như những ngày đầu, nhưng cơ sở cho sự bền chặt của họ không phải dựa trên sự ham muốn về thể chất ở nhau mà trên sự đồng cảm về tâm hồn, trên những giá trị đạo đức mà mỗi người đã tiếp thụ từ nền giáo dục của gia đình, nhà trường và xã hội.

Nếu chỉ chạy theo những ham muốn mới lạ thì chẳng bao lâu sẽ thất vọng vì chỉ là sự hư ảo, tốt nhất là nên cư xử với nhau như thế nào để chuyện ham muốn thành tình yêu. Phải nuôi dưỡng sự ham muốn bằng cách “bỏ đói nó”, sử dụng nó như một vậy quý, dễ vỡ, chứ không phải như một vật tầm

thường đã sẵn trong túi.

5.Ham muốn tình dục có thay đổi trong chu kỳ kinh?

Có, nhưng không phải mọi phụ nữ đều giống nhau. Một số phụ nữ tăng ham muốn tình dục vào những ngày trước hoặc sau hành kinh, một số khác vào ngày rụng trứng. Nhưng yếu tố nào quyết định nhất vẫn chưa biết rõ: Sự dao động giữa các hoóc môn sinh dục nữ hay các chất dẫn truyền thần kinh (do não chi phối) Và chúng tác động trực tiếp hay gián tiếp đến ham muốn tình dục.

6. Stress và mỏi mệt có ru ngủ ham muốn tình dục?

Chắc chắn có. Ai cũng có lúc phải trải qua những thời kỳ căng thẳng thần (stress) do những vấn đề riêng tư hoặc do công việc và không còn ham muồn tình dục nữa. Tuy nhiên, nếu mất ham muốn tình dục kéo dài thì phải tìm nguyên nhân và phân tích xem có cái gì không ổn trong mối quan hệ của đôi bạn tình.

Không có chức năng nào của cơ thể lại chịu ảnh hưởng nhạy bén với trạng thái của vỏ não (ý thức) như các chức năng tình dục, khi có chuyện buồn phiền hay căng thẳng gì đó, người ta vẫn có thể ăn 1-2 bát cơm nhưng người ta không thể thực hiện nổi chuyện tình dục.

7. Không tiết dịch ở âm đạo có phải là giảm ham muốn tình dục?

Thường đúng như vậy. Ham muốn tình dục ở phụ nữ thể hiện bằng sự tiết dịch ở âm đạo (giống như sự cương cứng ở nam giới). Một phụ nữ không tiết dịch ở âm đạo thì cũng có thể xem như có trục trặc gì đótrong đời sống tình dục. Nhưng đừng lầm với trạng thái thiếu hoóc môn, làm cho âm đạo khô và kèm chun giãn.

8. Có tình yêu nhưng không có khoái cảm tình dục với bạn tình, có đáng lo ngại?

Không đáng lo ngại vào giai đoạn đầu của mối quan hệ nhưng về lâu dài thì rất phiền. Có những trường hợp tình yêu được lên “bàn thờ” và chuyện tình dục được xem như thứ yếu.

Nhưng với đa số bình thường thì để có khoái cảm tình dục, cần có “sự đầu tư” của cả đôi bạn tình, không thể có chuyện “ một vị thánh cao đạo và lạnh băng” lại có thể đem lại khoái cảm cho bạn tình.

Hay nói một cách khác: Quyền lực tình dục là sự chia sẻ của cả hai người. Tuy nhiên, sự đa dạng của hành vi tình dục người còn thể hiện ở chỗ 64% nam giới và chỉ có 36% phụ nữ nói rằng họ có thể có quan hệ tình dục mà không nhất thiết phải có tình yêu với bạn tình.

9. Có thể tìm lại khoái cảm tình dục?

Với một số người, có thể học cách để có lại khoái cảm. Bắt đầu bằng cách tự kích dục để khám phá những cảm giác của mình. Những người khác có thể tìm lạisự hứng thú tình dục với bạn tình. Điều quan trọng là phải hiểu những lý do, những cản trở dẫn đến mất khoái cảm và mong đợi những gì ở

cuộc tìm kiếm lại này.

10. Khúc dạo đầu có quan trọng?

Đa số phụ nữ rất nhạy cảm, nhưng cũng có một số không chịu đựng được những hành vi của khúc dạo đầu. Khúc dạo đầu của đôi bạn tình nhân nhằm thiết lập sự tin tưởng vào nhau và làm tăng sự hưng phấn, sự thư giãn để người phụ nữ có thể nồng nhiệt đáp lại bạn tình, chấp nhận những cử chỉ táo bạo mà ở tình trạng hưng phấn người phụ nữ không dám biểu lộ. Khoái cảm tình dục gắn bó mật thiết với sự hòa hợp của đôi bạn tình; thiếu yếu tố này thì mối quan hệ có nguy cơ không bền vững.

11. Vào những tháng cuối của thai nghén, có nên quan hệ tình dục?

Trừ phi có nguy cơ làm mở cổ tử cung, từ đó dẫn đến đẻ non hoặc chảy máu, ví dụ như có tiền sử đẻ non, đã được chẩn đoán là rau bàm thấp…thí không nên có quan hệ tình dục vào những tháng cuối của thai nghén, ngoài ra không có chống chỉ định. Lẽ tất nhiên, người chồng và vợ sẽ biết phải có tư thế thích hợp như thế nào để có thể thoải mái nhất.

12. Sau đẻ có giảm ham muốn tình dục?

Có. Rối loạn thường gặp nhất sau đẻ là sự mất đi ham muốn tình dục. Tình trạng đó có thể kéo dài nhiều tuần đến nhiều tháng. Chỉ một số ít mới phục hồi được nhanh ham muốn tình dục. Giai đoạn đầu sau đẻ, đa số phụ nữ vừa phải nuôi con vừa làm nhiệm vụ của người vợ.

Nguyên nhâncủa tình trạng này là do mỏi mệt, do bận bịu với việc cho con bú (bú chai hay bú mẹ) về đêm, do stess (căng thẳng thần kinh) . Khi người phụ nữ đã nghỉ ngơi một thời gian và tìm lại được cảm hứng tình dục với chồng thì coi như đã phục hồi sau khi sinh.

Một số phụ nữ khác thì hình như vai trò làm mẹ không chịu nhường chỗ cho vai trò làm vợ. Nếu như sự ham muốn tình dục phục hồi chậm thì cần được sự giúp đỡ của thầy thuốc chuyên khoa tâm lý- tình dục.

THỜI GIAN CHO KHÚC DẠO ĐẦU

Người chơi nhạc đánh chệch một hai nốt là coi như hỏng bản nhạc, nhưng “ đêm hòa nhạc” của khúc dạo đầu thì người nghệ sĩ có thể tấu lên 1000 cung bậc khác nhau mà “thính giả” vẫn thấy đê mê. Ẩn số ấy không phải ai cũng tìm được lời giải đích đáng.

Tất cả những nhà tâm lý học, tình dục học có lẽ đều bó tay trước câu hỏi khó bởi cơ địa và sở thích của mỗi đôi tình nhân sẽ quyết định thời gian lý tưởng cho khúc dạo đầu.

Tuy nhiên, nhiều chuyên gia cũng đưa ra một nguyên tắc vàng: đừng bao giờ dưới 5 phút và cũng đừng bao giờ quá 30 phút.

Chỉ trong vòng năm phút làm sao đủ để đánh thức hết tất cả các giác

quan và lôi chúng dậy sẵn sàng cho một "cuộc chiến" mà cả hai đều cần chiến thắng. Trong chuyện ấy, nếu như nam giới có thể sử dụng đòn phủ đầu, "nã pháo"ngay khi bước tới chiến trường, thì phụ nữ lại không thể . Phái yếu chỉ có được chiến thắng hoàn hảo khi cảm nhận được rõ nội tâm của "kẻ địch". Mà muốn cảm nhận thì rõ ràng phải có thời gian.

Ngược lại, đối với tuyệt đại đa số quý ông, không có gì nghiệt ngã bằng việc đạn đã "lên nòng" rồi, địch đã ở trong làn đạn cuối cùng rồi như chỉ huy chưa cho bắn.

Nhiều khảo sát cho thấy, nếu phụ nữ cố kéo khúc dạo đầu trên 30 phút, thì họ sẽ chỉ được nhận một món "đồ nguội" không hơn không kém từ quý ông. 10-15 phút là khoảng thời gian mà lửa "tam muội" trong các quý ông nóng bỏng nhất.

Tuy nhiên, giới hạn thời gian 5-30 phút lại không được đúng với lứa tuổi trên50. Thời kỳ này, khi sức lực không còn sung mãn, thì các cặp đối tác thường kéo dài khúc dạo đầu, để "đêm hòa nhạc" không quá ngắn ngủi.

LỊCH SỰ " KHI YÊU"

Có một điều mà có lẽ mọi người không để ý đến, đó là khi trên giường cũng cần phải lịch sự. Nếu như phụ nữ than thở chồng mình thô lỗ quá trên giường thì đó không phải là vấn đề nhưng nếu than phiền là mất lịch sự thì có vấn đề rồi đó. Trên giường cũng có quy tắc của chuyện trên giường, nếu không vấn đề sẽ càng nghiêm trọng. quy tắc lịch sự đó là:

1. Cơ thể sạch sẽ và mạnh khỏe

Hãy giữ cho cơ thể mình có một mùi hương thoang thoảng rồi mới lên giường . bạn nên hỏi bạn đời xem có thích mùi hương ấy của mình không? Nếu người ta không thích thì hãy tắm để tẩy mùi hương ấy thay bằng mùi hương khác. Cho dù hai người không làm "chuyện ấy" nhưng cơ thể bạn lúc nào cũng phải khiến cho người ta cảm thấy hưng phấn, vui vẻ.

Có đàn ông nói rằng, mùa đông họ sợ nhất nằm cạnh người phụ nữ người lạnh ngắt. điếu đó cho thấy đàn ông không phải là chiếc điều hòa nhiệt độ đông nóng hè lạnh, họ cũng rất yếu đuối.

Nếu trên cơ thể của bạn có vết thương nào đó thì cần phải nghỉ ngơi đã. Chứ đừng làm "chuyện ấy" chẳng may chạm vào vết thương làm bạn kêu đau đớn thì mọi thứ sẽ hóa thành mây khói. Đôi khi còn làm hại cả sức khỏe của đối phương cơ đấy.

2. Ăn mặc phải lịch sự

Ai cũng rất coi trọng quần áo ngủ. Do đó, trang phục cần phải dựa trên nguyên tắc khiến người ta vui lòng là chính. Bạn có biết rằng nhiều lúc kín đáo lại quyến rũ và đôi khi hở hang cũng là hấp dẫn.

3. Luôn duy trì sự vận động

Người nhanh nhẹn, động tác nhẹ nhàng luôn được mọi người thích trong cuộc sống chứ không chỉ là trên giường. Nếu như trên giường, xương của bạn cứ kêu răng rắc thì chẳng vui vẻ chút nào. Tình ái luôn gắn liền với tuổi xuân, người luôn sống trong tình ái là người luôn giữ được tuổi xuân. Như vậy luôn có ý nghĩa tốt đẹp với cuộc sống của bạn.

Trên giường bạn cũng cần phải phấn chấn tinh thần. Đừng có nằm im chờ đợi người ta, đôi khi cũng cần phải thể hiện những động tác dịu dàng, nhẹ nhàng để phối hợp với người ta.

4. Người không tập trung là người mất lịch sự nhất

Hai người cần phải dâng hiến cho nhau những gì tốt đẹp nhất. Đó là nền tảng của tình ái hoàn hảo. Nếu ở trên giường bạn không thể tập trung được tinh thần và sức lực thì bạn cần phải nói cho người ta biết. Chẳng hạn như là: "Em sợ nồi canh ở dưới nhà cháy mất" hoặc là "Liệu con chó chạy vào phòng không anh nhỉ?". Bạn giải quyết vấn đề trước còn tốt hơn là im lặng.

5. Không được kết thúc nửa chừng

Trừ nguyên nhân đặc biệt, còn nếu không bạn không được kết thúc giữa chừng chuyện ấy. Những nguyên nhân sau không thuộc là nguyên nhân đặc biệt như là: nhận điện thoại, bỗng nghĩ đến người yêu cũ của đối phương, sợ chiếc váy ngủ đắt, những điều này nhưng phải thay bằng một cách khác để không làm ảnh hưởng đến chuyện ấy của hai vợ chồng, có khi lại còn giúp ích cho không khí mát mẻ.

Tại sao bạn cứ phải nói là sợ chiếc váy ngủ bị nhăn nhỉ? Bạn có thể nói dối với đối phương rằng mình muốn cho người ta nhìn thấy một bộ quần áo đẹp hơn của bạn cũng được mà.

6.Đừng cho những lời nói lúc ấy là thật

Nếu người ấy nói rằng sẽ hái sao cho bạn thì ngày hôm sau bạn cũng đừng bắt người ta hái sao cho mình. Bạn đừng có làm người phụ nữ nhỏ mọn như vậy, bạn còn rất nhiều cơ hội để anh ấy hứa hẹn cơ mà.

Bạn cần phải hiểu rằng, những câu nói lúc ấy là liều thuốc kích thích tình yêu. Khi nghe những câu nói ấy bạn đừng có tập trung quá tinh thần để rồi ghi nhớ nó trong đầu. Hãy vận dụng những câu nói ấy trong trường hợp ấy để tinh thần mình được vui vẻ, phấn khởi hơn. Biết giữ lịch sự là không nhắc lại những câu mà hai người đã nói trong lúc làm chuyện ấy.

7. Cùng ngủ một lúc

Sau khi kết thúc chuyện ấy, bạn còn phải tắt đèn, tắm rửa rồi mới ngủ, đúng không?.Đó chính là giây phút vui vẻ, đầm ấm. Vì vậy, bạn không nên vội vàng hoàn thành công việc riêng của mình rồi quay đầu ngủ luôn, như vậy sẽ làm cho đối phương cụt hứng. Cũng giống như bạn đến nhà bạn chơi, vừa ra khỏi cửa thì người ta đóng sầm cửa một cái, chắc chắn bạn sẽ rất khó chịu. Vì vậy, nếu hai người không ôm nhau cùng ngủ thì cũng nên áp lưng

vào nhau đó cũng là một cách để thể hiện sự thân mật.

MA LỰC NỤ HÔN

Theo các nhà khoa học thì sự gắn kết giữa hai đôi môi còn khiến não bộ con người có phản ứng mãnh liệt hơn nhiều so với việc đụng chạm vào chỗ ấy. Chính vì thế, người nào biết cách hôn cho ra hôn có thể đánh thức ngay cả những đối tác lười nhác, mệt mỏi nhất.

Người Eskimo ngày nay vẫn giữ tập quán chạm mũi vào nhau thay cho hôn môi. Đối với động vật nói chung và con người nói riêng, mùi vị của bạn tình đóng vai trò rất quan trọng. Và một trong những cách tốt nhất để đối tác có thể ham muốn bạn là bạn phải quan tâm săn sóc cho mùi vị của bản thân. Ngoài việc đánh răng thường xuyên bạn nên chăm chỉ nhai kẹo cao su, dùng dung dịch chuyên dụng để súc miệng đồng thời không quên làm vệ sinh lưỡi.

Có như vậy bạn mới tiêu diệt được các loại vi khuẩn tích tụ trong miệng để hơi thở trở nên thơm tho hơn. Điều này rất quan trọng vì nụ hôn không chỉ chứa đựng cảm xúc mà còn là sự trao đổi của vị giác, khứu giác và xúc giác.

Môi là bộ phận hết sức nhạy cảm (gấp 100 lần so với đầu ngón tay) và một nụ hôn nồng say có thể làm tăng nhịp tim của bạn từ 72 đến 120 lần/phút. Ngoài ra động tác hôn còn kéo theo sự vận động của 34 cơ, đốt cháy khoảng 3 calo và kích thích việc tiết vào máu thứ hormone gây hưng phấn có tên là endorphin. Khi hôn, do máu lưu thông mạnh, da dẻ bạn trở nên hồng hào và làn mơi bạn cũng mọng lên một màu đỏ tự nhiên. Chính vì thế bạn bỗng trở nên xinh đẹp khác thường khiến đối tác càng bị hút hồn.

Có cần phải học cách hôn không? Vừa có lại vừa không. Không bởi vì hôn không phải là một bộ môn thể thao để có thể đưa ra một hướng dẫn tỉ mỉ chính xác trong vòng vài ba buổi học.

Hôn là sự biểu hiện của cảm xúc dịu dàng thầm kín nhất.Các nhà khoa học xã hội từ lâu đã phát hiện ra rằng khi giữa hai vợ chồng xuất hiện mối bất hòa thì họ sẽ chấm dứt việc hôn nhau một thời gian dài trước ngưng làm "chuyện ấy".

Người ta cũng nhận thấy rằng các đấng mày râu có thói quen hôn vợ trước khi đi làm buổi sáng sẽ sống lâu hơn những người khác 5 năm. Tất nhiên ở đây khơng tính đến nụ hôn tạm biệt chiếu lệ mà là nụ hôn nồng nàn thực tế là hơi hiếm gặp ở những cặp vợ chồng đã chung sống nhiều năm. Không biết cách hôn, không chịu làm mới nụ hôn có thể dẫn tới sự lạnh nhạt giữa hai người. Từ đó dễ đi đến thất vọng và cuối cùng là thiếu chung thủy. Đó là lý do ví sao cần phải học cách thể hiện tình cảm thông qua nụ hôn. Dưới đây là 3 kiểu hôn có thể giúp hâm nóng quan hệ của vợ chồng bạn.

Hôn ngọt ngào

Đó là nụ hôn với trò chơi tìm kẹo. Đầu tiên bạn hãy mời chàng ngậm một chiếc kẹo (loại trong và cứng). Sau đó hãy quan sát xem chiếc kẹo đang nằm ở đâu và bắt đầu truy đuổi nó bằng những nụ hôn. Mục đích của bạn là làm sao để dành lại chiếc kẹo này. Muốn vậy, đầu tiên bạn hãy hôn vào môi trên của chàng để miệng chàng hé mở. Sau đó dùng lưỡi lùng sục và cuỗm lấy chiếc kẹo ấy trong miệng chàng.

Hôn nóng lạnh

Hãy rủ chàng đến một quán cà phê lãng mạn nào đó và gọi hai loại nước uống một nóng một lạnh (ví dụ tách cà phê nóng mang hương vị quế và một ly cocktail dâu ướp đá). Sau đó, hãy chọn một chỗ ngồi kín đáo ở góc quán. Trong khi chàng đang nhấm nháp thứ cocktail mát lạnh, bạn hãy làm một ngụm cà phê nóng hổi và lưu ý để cho thứ đồ uống này hâm nóng khoang miệng mình. Bây giờ bạn mới bắt đầu hôn chàng. Bạn sẽ cảm nhận rõ sự thú vị khi đôi môi lạnh giá của chàng như tan ra khi đón nhận hơi ấm mà bạn truyền sang.

Hôn “lạt mềm buộc chặt”

Biết hôn một cách đắm đuối, nồng nàn, bạn thậm chí có thể khiến chàng nghiện nó đến nỗi khó có thể dứt áo ra đi dù chỉ một thời gian ngắn. Khi thực hiện nụ hôn này bạn hãy bảo chàng ngoan ngoãn thả lỏng toàn thân, mặc cho bạn cầm cương. Rồi bạn ôm chàng và bắt đầu hôn một cách thật âu yếm, diu dàng y như cách mà bạn vẫn mong chàng hôn mình vậy. Hãy đặt vào nụ hôn này tất cả sự say đắm, đam mê và dịu dàng của bạn. Nụ hôn “lạt mềm buộc chặt” này có thể làm tươi mới những mối tình cũ kỹ nhất.

LÝ DO LÀM HỎNG “CHUYỆN YÊU”

Trong hôn nhân, không nên xem ân ái là tất cả nhưng ngược lại, nếu coi nhẹ chuyện phòng the, nguy cơ đổ vỡ sẽ lại tăng cao gấp đôi. Nó thực sự là một vấn đề vô cùng nhạy cảm mà bạn không thể lường trước được những tình huống cụ thể.

Áp lực của cuộc sống len vào phòng ngủ

Sau một ngày mệt nhoài ở bên ngoài, bạn phải đảm đương chuyện nội trợ. Bạn thấy rã rời và chẳng buồn đọc vài trang sách trước khi đi ngủ.

Cuộc sống trong mắt bạn lúc này chỉ là chuỗi ngày nhàm chán. Vì thế, nếu bạn có một người chồng biết xoa dịu vợ, khiến bạn hạnh phúc hơn bằng “chuyện ấy” thì thật tuyệt vời. Ngược lại, nếu chồng đòi hỏi quá mức khi vợ mệt mỏi, bạn sẽ thấy đời mình quá đen tối.

Đàn ông phải chiều theo ý vợ

Chàng là người giàu ý tưởng trong “chuyện ấy”. Chàng ôm bạn vào lòng

và vuốt ve mái tóc. Có khi anh ấy hôn lên má, bờ vai, có khi trong khúc dạo đầu, chàng lại cắn vào tai bạn. còn bạn thì sao?

Bạn miễn cưỡng chiều chồng và mong muốn kết thúc nhanh để nghỉ ngơi. Thô bạo hơn, bạn đẩy anh ấy ra và ném một cái nhìn "hình viên đạn".

Sao không tạo ra một đêm tình thắm hương nồng?

Rất nhiều người buồn phiền, lo lắng về đời sống vợ chồng của mình. Phần lớn họ cho rằng mình chưa tạo ra sự mới mẻ hay chính họ cảm thấy chán vì "lần nào cũng như lần nào".

Cuộc sống vợ chồng không phải bao giờ cũng như ta mong đợi. Vì thế, mỗi người vợ hoặc chồng phải biết chiều chuộng nhau để giữ hương lửa.

Thật ra, người chồng cần phải thông cảm với vợ bởi người phụ nữ thường chịu ảnh hưởng của rất nhiều yếu tố, đặc biệt là chu kỳ kinh nguyệt.

Đối với phụ nữ, trước tiên cần biết thân nhiệt hàng ngày của mình. Bạn nên đến bác sĩ để kiểm tra quá trình rụng trứng. Ở giai đoạn cao điểm, cơ thể của người phụ nữ rất nhạy cảm và sự ham muốn cũng dâng cao. Đây là một trong những biện pháp giúp cuộc sống vợ chồng ổn định và vui vẻ hơn.

Cách này cũng giúp bạn canh ngày để có hoặc không có em bé. Tuy nhiên nếu bạn "lập trình" quá chặt chẽ, người chồng sẽ rơi vào tình trạng căng thẳng. Hay hơn cả là người vợ nên khéo léo để điều tiết mật độ chăn gối.

Chiêu khiến chàng "gục ngã'

Thắp một ngọn nến và bắt đầu "giao hưởng tình yêu". Đoạn dạo đầu chỉ kết thúc khi ngọn nến đã cháy hết. Chỉ lúc đó "ngưu lang" mới được gặp "chức nữ". Biết kiên nhẫn, bạn sẽ được đền bù xứng đáng.

Không ngừng đổi mới

Chỉ một chút bất ngờ nho nhỏ trong những lần gần gũi, bạn sẽ khiến cho chàng phải run lên bần bật. và bạn sẽ luôn là bí mật buộc chàng phải tìm hiểu suốt đời.

TẦN SUẤT "YÊU'

Tàn cuộc, anh nhìn chị mỉm cười, cảm giác mãn nguyện hiện rõ trên mặt. Chỉ trong một đêm họ đã "cống hiến" trọn vẹn cho nhau ba lần mà lần nào cũng 'lên đỉnh" với cảm giác viên mãn nhất. Dù trong người vẫn còn lâng lâng nhưng anh lại băn khoăn về chuyện "xuất tinh" quá nhiều.

Chẳng phải ngẫu nhiên mà một mình anh chồng này băn khoăn về chuyện "xả láng". Rất nhiều chàng sau khi huy động "tinh binh" cho những "cuộc chiến" thì lại thấy hối hận vì sự "vô độ "của mình.

Đàn ông là thế, thấy mình không được như anh bạn thì ghen tỵ nhưng khi trở thành' anh hùng phòng the" thì lại lo lắng. Chẳng biết đến bao giờ mới

hết lo: "thằng cu" nhất định "xìu xìu, ển ển" cũng lo, "cương" lên mà không xuất được cũng lo và ngay cả khi "bắn không tiếc đạn" thì cũng vẫn lo.

Các nhà tình dục học đã điều tra và thấy rằng những người trẻ có thể hoạt động tình dục có xuất tinh (nghĩa là có khoái cưc hàng ngày. Chỉ khi có xuất tinh mới coi là một lần quan hệ tình dục. Nhìn vẻ ngoài thì không thể đoán ra "khả năng" vì có sự khác biệt rất lớn giữa XY với nhau. Có ông chỉ mới bốn mươi tuổi đã cảm thấy suy giảm trong khi nhiều ông khác vẫn còn dục năng và có thể lấy vợ vào tuổi ngoài sáu mươi.

Nhiều chàng trai sức vóc cường tráng, có thể quan hệ tình dục hàng ngày vì ở tuổi này nồng độ hormon testosterone cao và chỉ bắt đầu giảm sau tuổi ba mươi và cứ sau mười năm lại giảm đi mười phần trăm.

Nếu chàng và nàng cứ "giao ban" thả phanh mà cảm thấy vui vẻ, hăng hái hơn sau đó, không ảnh hưởng đến sinh hoạt và năng suất làm việc thì dù số lần bao nhiêu cũng vẫn có thể chấp nhận. Y văn cũng không nói đến những biến chứng gì khi đôi bạn tình có quan hệ tình dục nhiều hơn bình thường nếu không có dấu hiệu mệt mỏi, uể oải, buồn ngủ, không còn hăng hái làm việc vào ngày hôm sau.

Vậy trạng thái sức khỏe của các anh sau quan hệ tình dục mới là căn cứ thực tế để đánh giá tần suất là quá mức hay không.

Nếu quá mức cần phải điều chỉnh tần số hoạt động tình dục hoặc xem xét lại chế độ sinh hoạt, làm việc, ăn uống của đôi bạn tình. Người có hoạt động tình dục quá sức thường có biểu hiện lờ đờ trong sinh hoạt, không thiết làm việc, chỉ thích ngủ.

Theo kết quả khảo sát, số lần "yêu đương" trung bình của cư dân thế giới là 103 lần/năm. Số lượng "gặp gỡ" của các cặp vợ chồng ở độ tuổi 20-30 tuổi thì khoảng ba ngày hoặc hơn có thể quan hệ tình dục một lần; 40 tuổi thì hơn bốn ngày một lần; 50 tuổi thì khoảng một tuần mới quan hệ tình dục một lần; 60 tuổi thì mười ngày.

Trong khi sách tố nữ của Trung hoa cổ đại lại viết: người 40 tuổi, 16 ngày giao hợp một lần; 50 tuổi 21 ngày một lần; 60 tuổi nếu còn khỏe mạnh thì một tháng giao hợp một lần có xuất tinh.

Tuy nhiên, những đôi tình nhân cũng cần biết hiện tượng "no dồn, đói góp" trong đời sống tình dục cũng có thể có hại. Với nam giới sự xuất tinh quá nhiều và liên tiếp trong một thời gian ngắn dễ tạo ra trạng thái suy kiệt vì y lý phương đông về tình dục đặt ra những giới hạn cho hoạt động này. Một mặt thừa nhận tình dục là sức khỏe, là thứ hạnh phúc chân chính mà con người có quyền được hưởng nhưng đồng thời cũng khuyến cáo rằng tột cùng của tình dục là sự kiềm chế và thực hành tình dục an toàn.

Phép tồn tinh hay gọi là kiềm chế xuất tinh của y lý cổ là mục tiêu quan trọng bậc nhất của phép dưỡng sinh nơi phòng khuê. Bành tổ nói: "Giữ tinh khí, thu dưỡng tinh thần, uống các thứ thuốc bổ dưỡng thì có thể trẻ mãi

không già".

Quan niệm của phương đông thời cổ đại cũng coi trọng thuật giao hợp nhưng giữ tinh khí lại vì đó là những quý giá` của người nam. Nguyên tắc bảo tinh, ái khí chú trọng ở chỗ giữ sao cho tinh khí càng ít xuất ra càng tốt.

Tố nữ còn giải thích cho Hoàng đế như sau; Lần đầu muốn xuất tinh mà, cố kiềm chế, đến khi ta muốn xuất tinh mà cơ thể không thể xuất nữa thì sức lực trong người sẽ tăng thêm mạnh mẽ. Lần thứ hai, mắt, tai sẽ thính hơn. Lần thứ ba: nhiều bệnh sẽ không mắc nữa và đến lần thứ mười thì người đó có một đời sống sảng khoái, tâm hồn luôn thanh thản.

Như vậy, dù một số người có thể quan hệ tình dục hàng ngày, nhiều lần trong một đêm cũng không hại gì nếu chỉ diễn ra trong thời gian ngắn, không ảnh hưởng đến khả năng sinh sản nhưng đời sống tình dục có lợi cần cân bằng, an toàn và phù hợp với sức khỏe.

Nét văn hóa trong quan hệ tình dục của vợ chồng được thể hiện ở sự cùng chia sẻ giữa hai người, nghĩa là cùng mong muốn (không ai bị ép buộc), cùng đem lại khoái cảm cho nhau (không chỉ thỏa mãn cho chỉ một người) và cùng cảm thấy khỏe khoắn, hạnh phúc hơn sau đó.

Vậy số lần quan hệ tình dục phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe của mỗi người, sự sẵn sàng của cả hai vợ chồng. Nếu như một trong hai người chưa sẵn sàng về mặt tâm lý và sức khỏe thì nên chờ một thời điểm tốt hơn.

ĐẲNG CẤP TÌNH DỤC

Câu hỏi "sex có đẳng cấp hay không?" khiến chúng ta nghĩ đến rất nhiều phương án trả lời khác nhau, đồng thời nảy sinh trong đầu, những hình dung phong phú. Ngoài ra, khái niệm "đẳng cấp" trong sex không được hiểu chính xác như đẳng cấp của các cầu thủ hoặc đẳng cấp của hàng hóa hay người tiêu dùng.

Trong các tài liệu nghiên cứu cũng không thấy nói rõ ràng về việc phân loại đẳng cấp trong tình dục, nên đến giờ câu trả lời vẫn mang tính chất phỏng đoán và ước chừng.

Người ta không đưa ra định nghĩa cụ thể nào cả mà chỉ nêu ra những ý kiến (bàn tròn), vừa nghi ngờ và cố thuyết phục.

Nói đến từ "đẳng cấp" nhiều người có thể bộp chộp nghĩ ngay đến chuyện "sex rẻ tiền" hay là "sex đắt tiền", nói cách khác "gái bán hoa hè phố" hay là "gái gọi khách sạn 4-5 sao". Cuộc tranh luận chắc là không dừng ở những khái niệm đơn giản như thế. Nên phủ nhận khái niệm đẳng cấp trong sex vì mọi người sẽ dễ bị lầm với đẳng cấp xã hội của chính hai đối tác.

Người trong cuộc có thể giàu hay nghèo, có địa vị - không có địa vị, có

học- thất học, thì cảm giác tột khoái của họ cũng đều giống nhau.

Đẳng cấp xã hội và ứng xử tình dục không phải lúc nào cũng tỷ lệ thuận. có nhiều đại gia giàu sụ, nhiều tiền, quan chức to, kể cả một số trí thức vẫn giữ thói quen sinh hoạt tình dục kiểu “2 xoa 1 đập”. Nếu để mọi người đánh đồng vị trí xã hội và mức độ hiểu biết về sex, thì e rằng sẽ có hài kịch.

Nếu hiểu theo kiểu đẳng cấp của các cầu thủ thì có nghĩa người tham gia hoạt động tình dục phải có những phẩm chất; kỹ thuật tốt, thể hiện một cách cống hiến, đôi khi có những “cú sút’ ngoạn mục và nghệ sĩ, đem lại sự tận hưởng hảo hạng cho đối tác. Đó là “cuộc chơi” của những tài năng và người ta không quan tâm xem họ xuất thân như thế nào, làm nghề gì, nhà cửa đất đai ra sao?

Nếu chỉ tranh luận thuần túy về đẳng cấp thì có được đá động đến tình cảm hay không? Có những đối tác kết hợp rất tài hoa, gây bất ngờ cho nhau nhưng không có nền tảng tình yêu mà chỉ dựa trên ngẫu hứng bộc phát. Vậy để được coi là “có đẳng cấp” thì không nhất thiết phải yêu đương?

Đẳng cấp chẳng qua do kinh nghiệm mà nên. Ở tuổi đôi mươi lấy đâu ra kỷ thuật để có những “cú bay” ngoạn mục, mà những người chồng trẻ tuổi cũng chưa hề có những ý thức cống hiến cho vợ đâu, khi bước vào trung niên chuyện đó mới xảy ra.

Đẳng cấp chính là văn hóa tình dục. Người tham gia phải hiểu một số nguyên tắc tối thiểu như: Nghe ngóng xem đối tác có đồng ý tham gia hay “đánh lẻ một mình”, tỏ thái độ cảm ơn vì đối tác đã cho mình khoảnh khắc tuyệt vời. đó là ứng xử cần thiết như việc “cảm ơn, xin lỗi” ngoài đời.

Nhìn chung thì “đẳng cấp sex” chính là “văn hóa sex” nhưng trong hôn nhân thì hai khái hiệm này không trùng nhau lắm. Một số cặp vợ chồng trung niên đã tích tụ được đầy đủ kinh nghiệm để đạt những ứng xử văn hóa tối thiểu nói trên nhưng họ lại thiếu một khoảnh khắc phiêu bồng lộng lẫy mà chỉ các “cầu thủ đẳng cấp” mới tạo ra được.

Muốn có màn trình diễn đẹp thì phải có sức khỏe. Trong đầu người tham gia có ý định thực hiện “bài bản” các bước gây trầm trồ để trở thành người tình xuất sắc, nhưng anh ta không đủ “ nhiên liệu”. Chỉ mới có đẳng cấp về mặt ý thức thôi thì cũng không được công nhận.

Xét sang một trường hợp trái ngược khác: đối tác nam sung sức, đủ mạnh để kéo dài “show” từ 45 phút đến 60 phút trong tư thế” kinh điển”(nam trên nữ dưới), anh ta dùng đến sức bền chứ không có văn hóa “dạo nhạc nền”, đối tác nữ cũng đạt được tới “đỉnh cao” nhưng không gặp bất ngờ và cảm xúc khác lạ.

Sự dẻo dai đáng quý và là ước mơ của nam giới nhưng với đối tác nữ tinh tế họ chỉ coi đó là một thứ “sex no- chắc dạ” chứ không phải là “cao lương mỹ vị” mà trong đời một vài lần nên được thưởng thức.

Trường hợp này vẫn chưa đủ để công nhận tài năng, bởi vì anh ta mới chỉ

có sức khỏe bẩm sinh mà chưa có những yếu tố khác như nhạy cảm, ứng biến, phiêu lưu.

PHƯƠNG THUỐC TUYỆT DIỆU ĐỂ NGON GIẤC

Khi bị mất ngủ, tốt nhất bạn không nên lên giường quá sớm để rồi cứ nằm thao thức mãi. Thấy chồng ngủ quá ngon, bạn lại càng khó chịu hơn.

Các bác sĩ khuyên những người bị chứng mất ngủ nên đi dạo, tập thể dục, đọc sách hoặc làm việc gì đó và chỉ lên giường khi thật sự cảm thấy buồn ngủ.

Để lấy lại nhịp sinh học, hãy giảm công việc, trò chuyện với chồng nhiều hơn và thư giãn sau khi rời công sở. Khi áp lực tan biến, bạn sẽ nhanh chóng tìm lại giấc ngủ và sự nồng nàn trong chuyện vợ chồng.

Ngoài ra, bạn có biết rằng một trong những "liều thuốc ngủ" hiệu quả chính là quan hệ vợ chồng? Nhiều nghiên cứu cho thấy, sau khi âu yếm, người ta lại dễ ngủ và ngủ ngon hơn. Đấy chính là một loại thuốc an thần "tự nhiên" và an toàn nhất.

CẢM HỨNG TÌNH DỤC

Không ít những cặp vợ chồng, sau một thời gian chung sống họ chợt nhận ra cảm hứng tình dục ở họ ngày một yếu ớt, thỉnh thoảng mới có chứ không còn mạnh mẽ, liên tục như thời gian đầu.

Có cặp thì chỉ người vợ hay người chồng có sự thay đổi này.

Nhưng dù là ai, khi cứ kéo dài tình trạng ấy thì chất lượng cuộc sống lứa đôi xem như không đạt và nguy hiểm hơn khi họ tìm thấy cảm hứng đó với người thứ ba.

Giữa vợ chồng, cảm hứng tình dục không bao giờ là cảm hứng đơn thuần của thân xác mà luôn là sự kích hoạt kết hợp giữa ham muốn tình dục và sự thăng hoa về tinh thần.

Một người đi mua dâm (ngày nay không chỉ phái nam mới đi mua dâm) cũng có cảm hứng tình dục, nhưng nó chỉ là sự bắt nguồn từ bản năng, để thỏa mãn nhu cầu bức xúc trong giây lát, rồi thôi.

Còn giữa vợ chồng đó là một cuộc giao lưu giữa tâm hồn và thể xác. Cho nên cảm hứng tình dục suy giảm không chỉ vì lý do sức khỏe thì chắc chắn sự giao lưu ấy đang bị "tắt nghẽn" ở một cái mạch nào đấy trong cơ thể tình yêu vốn phức tạp, nhạy cảm và đầy biến động.

SẠC PIN CHO QUAN HỆ TÌNH DỤC

Hiện tượng “hết pin” hay “bộ nạp” bị trục trặc là không hiếm trong sinh hoạt vợ chồng nhưng bạn đừng quá lo ngại. Các chuyên gia về gia đình đã có một số lời khuyên hữu ích dưới đây;

1. đối với các cặp vợ chồng mới cưới

Một số chàng vì quá “hăng hái” trong tuần trăng mật đến mức kiệt sức, trong khi không ít nàng dần cảm thấy không còn hào hứng như buổi ban đầu vợ chồng quấn quýt.

Sở dĩ có hiện tượng “ yếu pin’ hay “hết pin” này là do các cặp tân hôn chỉ chú ý tới việc làm sao đạt được số lượng yêu đương và khoái cảm “tối đa” mà quên mất phải dần hình thành nếp sinh hoạt vợ chồng điều độ để đảm bảo sức khỏe và nguồn cảm hứng bền lâu.

Con người cũng chứa nguồn năng lượng lớn và khi sử dụng quá mức thì phải “nạp điện” mới.

Liệu pháp “nạp điện” trong chuyện ấy không phải là mới mà từ hơn một nghìn năm trước, người Trung Hoa đã chứng minh rằng cơ thể có thể kiểm soát, sản sinh và duy trì cường lực sau khi “nạp năng lượng” bằng liệu pháp châm cứu vào những huyệt đạo liên quan.

Một bí truyền khác cũng được người Trung Hoa khởi xướng và độc đáo không kém liệu pháp châm cứu, đó là liệu pháp masssage các bộ pkận cơ thể liên quan để tăng cường sự hoạt động của tuyến hormone giới tính và sự dẻo dai trong sinh hoạt vợ chồng.

Theo đó, người đàn ông ngồi trong tư thế thiền, xoa chậm rãi vùng bụng dưới bằng tay phải và tay trái, mỗi tay xoa 81 lần. Phụ nữ cũng ngồi tư thế thiền, xoa chậm rãi vùng ngực và vùng bụng dưới ít nhất là 36 lần.

2. Đối với các cặp vợ chồng gặp trục trặc về chuyện ấy

Người chồng thường rơi vào tình huống “chưa đến chợ đã hết tiền” hay bất lực ở mức độ khác nhau, người vợ không cảm thấy hứng thú hoặc không thể đạt tới độ thỏa mãn hay bị đau khi quan hệ.

Các chuyên gia khuyên các cặp vợ chồng này không nên hoảng hốt đổ lỗi cho nhau, vì những trục trặc về mặt sinh lý không phải hết thuốc chữa.

Để cải thiện hiện tượng yếu sinh lý nói trên, đàn ông có thể khắc phục bằng liệu pháp luyện tập thót bụng dưới bất cứ lúc nào rỗi rãi để tăng cường sự kiểm soát chức năng của bộ phận sinh dục. họ cũng có thể sử dụng thuốc tráng dương theo sự chỉ dẫn của thày thuốc.

Phụ nữ gặp trục trặc trong quan hệ vợ chồng trước hết cần giảm bớt sự căng thẳng, bận rộn công việc thường nhật, dành nhiều thời gian thư giãn hơn cho bản thân và chú ý hơn đến sinh hoạt vợ chồng trong bầu không khí lãng mạn tươi mới. Nếu bị đau đớn khác thường khi gần gũi với chồng thì các bà vợ cần tới khám bác sĩ. Đặc biệt để sinh hoạt vợ chồng xuôi chèo mát mái, cả hai cần dành nhiều thồi gian hơn cho việc khởi động để cùng sẵn sàng đạt tới sự mãn nguyện.

3. Ứng xử trong phòng the

Đàn ông là tập hợp của những sự ngạc nhiên và việc "ứng xử" trên giường cũng không phải ngoại lệ. Chúng ta hãy cùng tham khảo nghiên cứu của chuyên gia tâm lý George Weinberg về các hành vi của đấng mày râu trong những mối quan hệ lãng mạn.

Trong khi chúng ta không thể lý giải nổi tất cả các hành vi ấy thì 5 bí mật về sex của đàn ông sẽ giúp chị em hiểu và gần gũi hơn với người đàn ông của mình.

4. Anh ấy sợ làm thấp bạn

Đàn ông cảm thấy áp lực ghê ghớm khi thực hiện" chuyện ấy". Weiberg nói: "Trong quá khứ, đàn ông không đánh giá hành vi tình dục của mình bởi phụ nữ không được quyền phán xét đàn ông". Tuy nhiên, phụ nữ không trong chờ kết hôn để có tình dục và điều đó có nghĩa họ không có nhiều king nghiệm trong phòng ngủ.

Ngày nay, phụ nữ cởi mở hơn trong vấn đề thể hiện ham muốn và bất mãn về "chuyện ấy". Tuy nhiên, áp lực để làm chuyện đó lại khá lớn, và anh ấy khó có thể làm được nhưng lại muốn có cảm giác anh ấy đã làm bạn thỏa mãn. Kể cả khi bạn bỏ qua những kinh nghiệm "nghèo nàn" của anh ấy thì việc tự tha thứ cho mình là việc vô cùng khó khăn đối với chàng.

Khuyến cáo: Nếu người đàn ông của bạn có vấn đề về việc kích thích và duy trì trạng thái "hiên ngang" của "của quý", anh ta bắt đầu đổ lỗi cho bạn để bảo vệ lòng tự trọng của mình.

Giải pháp: bác sĩ Weinberg gợi ý một cách đơn giản.Bạn chỉ cần thư giãn và thử tận hưởng "chuyện ấy" để làm dịu bớt áp lực. Nói cách khác, đừng để xúc phạm hay chế giễu anh ấy và cũng không nên chỉ trỏ và cười vào điểm yếu nhạy cảm ấy của đàn ông.

5. Đàn ông cần được công nhận

Sex là một nguồn năng lực và nó thể hiện bản lĩnh đàn ông. Weinberg cho rằng: "đối với đàn ông, tình dục có nghĩa là anh ta có khả năng kích thích được phụ nữ, rằng anh ta là một lực sĩ, một nhà cung cấp và một người tình".

Về cơ bản, chàng của bạn muốn thở thành một siêu anh hùng và anh ta chắc chắn muốn bạn nhìn nhận điều đó. Khi anh ấy làm bạn thỏa mãn, anh ta cảm thấy mình như một siêu nhân. Nếu bạn thực sự đạt được điều mình mong muốn sau 'chuyện ấy", hãy cho chàng biết để động viên tinh thần.

Bạn cần làm gì?

Đơn giản thôi, bạn chỉ cần nói "thật tuyệt" hay thể hiện bằng một tiếng kêu khe khẽ hoặc hơi thở mạnh khi cảm thấy khoái cảm. Một nguyên tắc cần lưu ý là không giả vờ cũng không tranh luận.

6. Đàn ông không thích chờ đợi quá lâu để được quan hệ với đối tác mới

Không giống như một số chuyên gia về hẹn hò, Weinberg tin rằng phụ

nữ không bao giờ nên coi chuyện tình dục là việc không thể theo nguyên tắc của hẹn hò. Ông dường như thẳng thắn đưa ra quan điểm rằng nếu có một bạn tình thì điều quan trọng đối với anh ta là tìm thấy cảm giác ham muốn. Theo Weinberg, đàn ông luôn tìm kiếm một phụ nữ không cấm đoán anh ta cầm tay.

Lời khuyên: Tất cả cúng ta đều là con người, bởi thế đừng sợ hãi hay lo ngại làm "chuyện ấy" khi tâm trạng thực sự ham muốn.

7. Đàn ông cũng muốn có một thân thể đẹp hơn

Đàn ông có lẽ không quá lo lắng về trọng lượng như phụ nữ nhưng họ có những vấn đề tưởng tượng hình ảnh riêng.

Khuyến cáo: Hầu hết đàn ông đều rất quan tâm đến kích thước của bộ phận sinh dục nam, tình trạng cơ thể, chiều cao và bệnh hói đầu. Nói cách khác, họ đang hy vọng một thân hình ở trạng thái sáng sủa hơn trong phòng ngủ cũng giống như phụ nữ vậy.

Giải pháp: Hãy giúp đỡ người đàn ông của mình bằng cách nói rằng bạn tìm thấy điểm hấp dẫn của chàng và thể hiện cảm giác yêu mến của bạn đối với chàng.

8. Hầu hết đàn ông sẽ không tha thứ cho một cô bạn gái giả dối

Nếu đàn ông là người bị phản bội, đặc biệt là trong phòng ngủ dường như anh ta khó tha thứ cho người kia hơn là phụ nữ trong tình huống tương tự.

Cảnh báo: Đàn ông luôn tìm kiếm người phụ nữ luôn trung thành với họ.

Giải pháp: Hãy thể hiện sự trung thành của bạn không chỉ bằng cách duy trì lòng chung thủy với mối quan hệ hết lòng mà cón luôn ủng hộ đàn ông của mình trước mặt các đồng nghiệp và bạn bè, đồng thời bênh vực anh ấy khi cần thiết. Sự trung thành này sẽ khiến chàng yên tâm hơn và là động lực để chàng phóng túng hơn trong phòng ngủ với bạn. Đàn ông cũng muốn nhận được sự tận tâm giống như mong muốn của nhiều phụ nữ.

YẾU TỐ GÂY "MẤT LỬA"

Chuyện gối chăn thỏa mãn là điều làm nên hạnh phúc gia đình. Tuy nhiên không phải lúc nào điều đó cũng được duy trì vì đôi khi có sự chen vào của một số yếu tố khách quan.

Thụ động

Trong chuyện ái ân, người chồng luôn giữ vai trò chủ động và họ thường hài lòng vì điều đó. Nhưng nếu người vợ cứ giữ mãi sự thụ động thì cụng không nên. Đôi lúc, hãy thử tạo sự bất ngờ cho chồng bằng sự chủ động, say đắm của mình. Hãy tự tin và mạnh dạn để thỉnh thoảng đóng vai trò nhạc trưởng trong bản hợp ca yêu đương. Điều đó, sẽ mang lại những hiệu quả bất

ngờ và đáng nhớ.

Thiếu kiến thức

Điều này ảnh hưởng rất lớn đến hạnh phúc của cả hai, bởi bạn khó lòng đạt được những phút giây thăng hoa của cảm xúc. Thiếu kiến thức, bạn sẽ không thể nào biết cách sáng tạo. Dần dần, quan hệ vợ chồng trở nên nhạt nhẽo. Điều cần thiết là phải bổ sung những kiến thức sơ đẳng về chuyện chăn gối, cách ngừa thai…

Thói quen

Những lần ân ái được diễn ra vào một thời gian, cùng một địa điểm, những vuốt ve âu yếm vẫn như cũ. Cả hai người đều không tạo ra những bất ngờ thú vị hay sự thay đổi trong những lần xuất quân. Cuộc sống vợ chồng trở nên đơn điệu, thậm chí là máy móc, không có thêm sự lãng mạn và người ta dần cảm thấy nhàm chán.

Thiếu sáng tạo

Nếu bạn đã gần gũi nàng một thời gian, và luôn muốn cả hai cùng hưng phấn, đừng quên thử nghiệm những tư thế mới, khuấy động các giấc mơ tình dục, thay đổi vai trò, bất cứ thứ gì làm nóng bỏng cuộc vui, nếu không bạn sẽ có nguy cơ bị đào thải ra khỏi giường ngủ.

Đừng ngại thử những điều mới lạ mà cả hai cùng vui thú, đừng bao giờ để nó đi đến chỗ nàng sẽ đoán trước được mọi hành động của bạn. Chẳng hạn, nếu bạn thường dành 5 phút cho màn dạo đầu, hãy kéo dài thêm 15 phút vào lần sau và trêu nàng không thương tiếc. Nàng sẽ không biết điều gì sẽ xảy ra kế tiếp. Và chính bạn cũng vậy.

Quá e thẹn

Khi gần gũi chồng, bạn có hàng trăm thứ vụn vặt để ngại ngùng. Bạn khăng khăng đòi tắt hết đèn trong phòng ngủ (sợ anh ấy trông thấy những khiếm khuyết). Trước khi lên giường bạn luôn tự hỏi mình đã sạch sẽ chưa, hơi thở thơm tho không. Với bạn, chuyện ấy nhất thiết phải được diễn ra trong chốn riêng, các nơi khác đều cấm kỵ. Khi sự e thẹn bao lấy cảm xúc, cả hai vợ chồng sẽ cảm thấy ngột ngạt và gò bó.

Thêm gia vị cho ân ái

Chúng ta thường nghe nhiều truyền thuyết thêu dệt xung quanh chuyện ăn uống của các vị vua chúa, có những vị quan ngự y chỉ chuyên lo việc chăm sóc cho vua chúa ăn uống như thế nào để có thể duy trì và phát huy sức mạnh tình dục một cách sung mãn nhất. Nhưng mấy ai biết thực hư món ăn, thức uống gì giúp tăng cái khả năng hành sự ấy!

Tình yêu nảy nở cùng… thức ăn

“Đường vào con tim người phụ nữ (kể cả đàn ông) nhanh nhất là qua bao tử!”. Thật vậy, khung cảnh thân mật, ấm cúng, khoảng cách gần gũi, âm nhạc du dương…sẽ đem lại sự hứng khởi ban đầu, thêm vào đó, các biểu hiện quyến rũ như : mái tóc mượt mà, người ngồi thẳng hơi nghiêng tới

trước, tín hiệu chấp nhận (đôi mắt lúng liếng, nhìn không e thẹn…) cũng góp phần kích thích vỏ não.

Có thể quan sát cách mà người kia xử sự ở bàn ăn để biết được mình có nên tiến xa hơn nữa trong chuyện tình cảm hay không. Quả thật không phải dễ khi muốn "trấn áp" cái miệng.

Tiếp "đạn"

Những trục trặc xảy ra trong quan hệ của hai người thường là do chất lượng "quan hệ tình dục" không tốt hoặc do thiếu sự tập trung. Để cải thiện, chúng ta có thể tiếp thêm…"đạn" cho ái tình qua ăn uống bằng cách ăn những thức ăn có tác dụng đối với thần kinh, như chocolate đối với` phụ nữ và rượu đối với đàn ông…

THỜI GIAN BIỂU TÌNH YÊU

Sự tồn tại của đồng hồ sinh học tình dục là có căn cứ khoa học, đồng hồ sinh học là có thật và luôn luôn tồn tại trong mọi hoạt động của chúng ta. Ngoài tác dụng của các yếu tố: bức xạ mặt trời, sức hút trái đất, khí hậu, địa từ nơi ta sinh sống…cơ thể con người còn chịu tác động của mức độ lên xuống các hormone tình dục.

Trong 24 giờ của một ngày, loại hormone này, lặng lẽ vả êm dịu, ảnh hưởng đến mỗi chúng ta, khiến chúng ta lúc thì ơ thờ với tất cả mọi thứ, khi lại phấn khích và cuồng nhiệt.

Tại đại học y khoa Boston, các giáo sư và sinh viên khoa tình dục học đã cùng nhau nghiên cứu những thay đổi của hormone tình dục và thể hiện nó bằng một đồ thị gấp khúc những điểm lên-xuống trong một ngày, nhằm tìm ra được những điểm trùng nhau của hormone nam và hormone nữ.

7 giờ sáng

Những người tham gia nghiên cứu đã phát hiện ra rằng lúc sáng sớm, hormone tình dục nam tương đối cao, có thể tăng 20 phần trăm so với bình thường. Vì vậy khá nhiều đức lang quân có những đòi hỏi tình cảm tương đối mãnh liệt vào lúc sáng sớm.

Sau đó, nhu cầu (bất kể có được thỏa mãn hay không)sẽ giảm dần. Đến 9 giờ sáng, nhu cầu "bùng nổ" của chàng chỉ còn 50 phần trăm so với bình thường. Vào khoảng 10 giờ, nhu cầu này ở mức thấp nhất trong ngày.

11 giờ trưa

Không biết có phải để "thanh minh" cho tội lỗi ngoại tình, nhất là ngoại tình nơi công sở hay không, mà các thành viên nam của nhóm nghiên cứu đã dành phần công bố mức hormone được đo ở thời điểm này.

Thật kỳ lạ, sau khi giảm xuống mức thấp nhất vào lúc 10 giờ, chỉ 1 giờ đồng hồ sau, hormone tình dục nam lại bùng phát trở lại. Trong khoảng thời

gian này, thật tiếc là các ông chồng không thể ở bên vợ, mà nếu có nhằm vào ngày nghỉ, thì hormone nữ của những người vợ lại không tương ứng.

Chỉ khi kim đồng hồ sắp chạm mức 12 giờ, lượng hormone nữ giới mới tăng cao chút ít, biểu đồ ham muốn của cả hai phe mới gần trùng khít nhau. Tuy nhiên, khoảng thời gian 1 giờ đồng hồ với những ham muốn tình cảm có vẻ như là quá dài, nhất là với phái mạnh.

Một số người đàn ông không thể duy trì “chế độ chờ” đến tận 12 giờ, chỉ cần người vợ tỏ ra thờ ơ hoặc không có mặt, họ sẽ tìm đến những người phụ nữ dễ bị lôi cuốn hơn.

13-16 giờ chiều

Đây là khoảng thời gian các hormone giới tính hoạt động sôi nổi, hăng hái nhất. Đến khoảng 16 giờ, trạng thái hưng phấn của phái mạnh đạt tới cực điểm, và lúc này, người phụ nữ cũng có khuynh hướng muốn tiếp cận và thân mật với người khác giới.

Tuy nhiên cũng trong cuộc nghiên cứu kể trên, kết quả cho thấy rất ít người được may mắn “hưởng thụ” vào khoảng thời gian này. Ngoài lý do đang trong giờ làm việc, đây cũng là khoảng thời gian không thuận tiện và hợp lý lắm, nếu xét theo thói quen và quan niệm.

Ngoài ra, tuy hormone làm việc rất mạnh, nhưng đây cũng là khoảng thời gian mà trí não ở trạng thái sáng suốt nhất, do đó nhiều khả năng ham muốn làm việc sẽ chiến thắng ham muốn tình cảm.

17-19 giờ tối

Trên biểu đồ, đây là khoảng thời gian mà ham muốn yêu đương của đàn ông và đàn bà chạy song song với nhau, nghĩa là không hề có giao điểm.

Đây là lúc bạn nên dành cho việc ăn uống, vì tại thời gian này, cơ quan vị giác, xúc giác và thính giác của con người ở trạng thái nhạy cảm nhất, dùng bữa vào lúc này vừa thấy ngon miệng, vừa ăn được nhiều. Vào lúc 18 giờ, các động tác thể dục sẽ có tác dụng tốt cho cơ thể.

20-22 giờ đêm

Chập tối là khoảng thời gian mà biểu đồ tình cảm của phái nam và phái nữ xa nhau nhất. Lúc này, hormone nữ không cao, nhu cầu chăn gối ở mức thấp. Đến khoảng 22 giờ, cơ thể người phụ nữ mới bắt đầu có mức hormone tương đối cao, để rồi khoảng 23 giờ sẽ đạt đến độ lãng mạn và tình cảm mạnh mẽ.

Nhưng với phái mạnh, vào lúc 23 giờ, tình cảm của họ tuy có nảy nở nhưng không mạnh mẽ bằng khoảng thời gian sáng sớm.

Đa số các ông chồng lúc này cảm thấy lơ mơ buồn ngủ, nên dù có “tiếp xúc thân mật” thì sau cao trào họ cũng sớm chìm vào mộng mị, khiến người vợ thất vọng và kém vui.

Đương nhiên, trong thực tế, sự chuyển động của đồng hồ sinh học cũng có lúc sai lệch. Nhưng chúng ta vẫn phải nhớ rằng, đồng hồ sinh học là có

thật và luôn luôn tồn tại trong mọi hoạt động cùa chúng ta. Nắm được nhịp sinh học của bản thân và của bạn đời, chúng ta có thể cùng nhau xây dựng một cuộc sống chung tốt đẹp và lãng mạn nhất, ngăn ngừa tình trạng “lệch pha” hoặc ngoại tình.

Cuối cùng, nhóm nghiên cứu của Đại học y khoa Boston kết luận: chỉ dựa vào nghiên cứu hormone giới tính, chúng ta biết được rằng sau 4 giờ chiều, tỷ lệ thụ thai của con người đạt mức cao nhất. Và việc này đã được các bác sĩ sản khoa công nhận.

BIỂU ĐẠT TRONG CHUYỆN” YÊU”

Giường ngủ là nơi riêng tư nhất của mỗi người, do đó mọi tính cách,vì lý do nào đó, còn ẩn dấu vào ban ngày thì sẽ tự động “không đánh mà khai” vào ban đêm. Bạn có để ý xem chàng hay nàng của mình thường làm gì?

Mẫu” độc giả”

Nếu luôn có một quyển sách bên giường của chàng hoặc nàng, bạn đang chia sẻ cuộc đời với một con bệnh lãng mạn nan y. Người này luôn phân biệt rạch ròi công việc bên ngoài và cuộc sống trong gia đình, họ thích gác lại những lo toan đời thường bên kia cửa phòng ngủ.

Họ sẽ không chấp nhận việc còn mang nỗi bực dọc lên giường ngủ hoặc phải giải quyết những bất đồng trong gia đình trên giường. Những chuyện như vậy, theo họ, cần phải ăn mặc chỉnh tề và đi đâu đó mà trao đổi. Với họ, giường ngủ là nơi bước vào mảnh đất thần tiên, một thế giới khác.

Mẫu tham công tiếc việc

Không như mẫu “độc giả” ở trên, kiểu người này thấy không có gì ngại ngần khi đem những công chuyện tính toán nơi làm việc về nhà. Thật khó để họ “tắt” chức năng công sở khi đã ngồi lên giường, và họ khó phân biệt ranh giới như vậy, nên chẳng có gì ngạc nhiên nếu họ bỗng bị đứt mạch cảm xúc trên giường và trở nên gắt gỏng cau có.

Nếu bạn cùng chia sẻ giường với mẫu người này, bạn đừng cảm thấy bị phiền về việc họ luôn cựa quậy, trằn trọc ngay cả khi đã ngủ. Với kiểu người này, sẽ rất khó cho bạn có được những hành động, cử chỉ vỗ về, yêu thương trên giường.

Nhà nghi thức chủ nghĩa

Đây là mẫu không biết đến sự đơn giản của việc ngã người ra ngủ, thay vào đó bạn sẽ được chứng kiến nhiều nghi thức nho nhỏ trước khi họ sẵn sàng lên giường ngủ. Đây là một đứa bé nhất định phải có bên mình “cái chăn an toàn”vào ban đêm.

Họ cũng là mẫu người cần phải làm việc gì nhất định để bước vào giấc ngủ, chẳng hạn như di chuyển đôi chân nhịp nhàng lên xuống, nắm một

chiếc khăn tay trong khi ngủ, hoặc nằm ngủ một về một bên của giường.

Nếu phải chia sẻ giường ngủ với kiểu người này, bạn cần ghi nhớ đừng thay đổi bất cứ "bùa ngủ" gì của họ trên giường, vì đơn giản họ sẽ rất khó chịu với những khung cảnh khác ấy, và có thể đâm cau có đến không ngủ được. Thêm nữa, đừng mong họ tự giác thay đổi nhé.

Người theo chủ nghĩa thuần túy

Họ xem việc nghỉ ngơi là cực kỳ nghiêm túc, và những khi ngủ là điều kiện trải nghiệm tốt nhất họ có thể đạt được. Mẫu này tôn thờ không gian ngủ tiện nghi và thậm chí xa hoa với những màn che bằng vải lanh thơm phức, một hệ thống thông hơi và đèn đọc sách tuyệt hảo. Họ rất sợ bị mất ngủ do nhận thức được giấc ngủ tốt như thế nào cho sức khỏe của bản thân.

Mẫu buông tuồng

Với kiểu người này, giường ngủ không khác gì bàn ăn, bàn đọc sách và làm việc, nơi đặt điện thoại và nhiều khi là chỗ để…xả các móng chân,móng tay vừa cắt. Không gian giường ngủ không hề mang ý niệm tôn quý với họ. Tệ hơn họ lại có khuynh hướng thích bành trướng thói vô trật tự ấy của mình ra những phạm vi lân cận.

Hãy cứng rắn lập những khu giới nghiêm cho những "hoạt động ngoài lề" ấy nơi giường ngủ và trả lại hai chức năng chính là nơi để ngã lưng và có những phút riêng tư lãng mạn. Đừng quên không được đem ti vi vào phòng ngủ nhé, muốn biết lý do à, hãy cứ thử một lần rồi bạn sẽ …sợ ngay mà.

CHƯƠNG IV LỢI ÍCH TỪ CHUYỆN YÊU

LỢI ÍCH TỪ VIỆC "YÊU" BA LẦN/TUẦN

Theo các nhà nghiên cứu Thụy Điển, Mỹ và Scoland thì hoạt động tình dục ba lần một tuần có thể làm tăng mười năm tuổi thọ. Và tác dụng của sinh hoạt động tình dục không chỉ dừng lại ở đó.

Trong khi sinh hoạt, nhịp tim tăng lên hơn 100 nhịp/phút, thậm chí lên tới 180 nhịp/phút; đồng thời giảm lượng mỡ và độc tố của cơ thể. Đây là một cách phòng ngừa bệnh tim mạch và tiểu đường rất hữu hiệu.

Ngăn ngừa một số bệnh ung thư

Khoái lạc ở nam giới có thể phòng ngừa bệnh ung thư tiền liệt tuyến. Theo các nhà nghiên cứu Anh, nguy cơ phát triển loại ung thư này sẽ giảm đi 30 phần trăm nếu đạt được khoái cảm năm lần một tuần, kể cả thủ dâm.

Còn ở phụ nữ, ngoài sự khoái lạc, việc vuốt ve nhũ hoa cùng giải phóng một số hoóc môn có thể ngăn ngừa ung thư vú.

Tăng khả năng bảo vệ cơ thể

Qua nụ hôn, các tình nhân đã "trao nhau" rất nhiều vi sinh vật và các tác nhân gây bệnh khác. Bằng cách này họ đã kích thích hệ miễn dịch của mình làm việc, khi đưa vào cơ thể một nguồn nhiễm khuẩn mới. Ngoài ra hệ miễn dịch cũng mạnh lên nhờ có hoóc môn ocytocine được giải phóng khi giao hợp.

Làm dịu cơn đau

Khi giao hợp, một lượng lớn hormone được tiết ra, trong đó đặc biệt có endorphin với đặc tính chống đau.

Những nghiên cứu trên các con vật gặm nhấm cho thấy một lần khoài lạc có thể hiệu quả bằng hai viên aspirin.

Một cơ thể khỏe đẹp

Giao hợp cũng là một bài tập thể dục giống như các hoạt động thể thao khác. Khi thực hiện hoạt động này, các cơ bụng phải làm việc nhiều nhất, tiếp theo là các cơ mông và đùi.

Do đó nếu sinh hoạt đều đặn thì chúng ta có thể có một cơ thể khỏe đẹp. Hơn nữa, hàng loạt sự co thắt sẽ nhào trộn ruột giúp cho thức ăn được chuyển hóa đi nhanh hơn.

Sex tuổi 30-40

Đây là thời kỳ hoàng kim của các hormone tình dục. Cả hai giới có đầy đủ điều kiện sức khỏe. Họ đã qua giai đoạn mày mò khám phá quy luật, chủ

động điều khiển “con ngựa ham muốn” và bắt nó phải phục vụ mình.

Phái nữ

ở độ tuổi này, người phụ nữ đã bớt đi những ý nghĩa lãng mạn phù phiếm. Họ tự phá tan những ảo tưởng trước đó là “đối tác nam phải tự biết cách âu yếm vuốt ve người nữ mà không cần một chỉ dẫn nào’.

Phái nữ biết mình cần gì, như thế nào và họ không ngần ngại đưa ra lời gợi ý một cách khéo léo chứ không như thời “cô dâu mới”, muốn một cách âu yếm nào đó nhưng lại không dám nói ra, sau đó lại hậm hực giận dỗi trong lòng.

Sex trở thành nhu cầu đều đặn, người nữ tự tin hẳn vì thấy mình là 50 phần trăm không thể thiếu của đối tác. Khi người phụ nữ đã tìm được con đường ngắn và nhanh nhất đến cực khoái họ sẽ tích cực lên, đầy hào hứng và nghiện cảm giác được gặp lại nó.

Có không ít trường hợp, thờ ơ lãng tránh sex chỉ vì chưa hề biết “mặt mũi” của anh bạn Tột khoái ra làm sao. Không phải cả trăm lần tìm kiếm đều gặp được cả trăm, cũng chính vì anh chàng đó lúc ẩn lúc hiện nên người ta càng cố gắng tổ chức các cuộc đuổi bắt.

Sau tuổi 35, người trong cuộc mạnh dạn hơn, họ dám thử những tư thế mới và không loại trừ tình yêu kiểu Pháp. Những điều trước đấy bị cấm kỵ thì giờ đây là khả thi. Người phụ nữ có cuộc sống vật chất và tinh thần ổn định cộng với việc sinh hoạt tình dục nhiều và đều đặn cũng là điều kiện tốt để các hormone tình yêu sản sinh nhanh.

Cũng có các trường hợp các hormone đó dư thừa, người chồng không đáp ứng kịp, đối tác nữ phải tìm đến chuyện chăn gối ngoài hôn nhân. Phụ nữ ngoại tình thường đổ lỗi cho lý do thiếu thốn tình cảm, trên thực tế đa số “hướng ngoại’ vì tình dục hoặc nói một cách rõ ràng: Nhân tình biết cách âu yếm và giúp sức hơn trong lúc truy tìm Tột khoái.

Độ tuổi 30-40 người phụ nữ có nét đằm thắm hấp dẫn mà tuổi khác không thể có. Họ dễ là nguyên nhân của niềm đam mê sex, đồng thời cũng bị sex lôi cuốn. Nhưng đây cũng chính là lứa tuổi dễ phân tán vào cuộc ân ái ngoài hôn nhân nhất.

Phái nam

Sau sinh nhật tuổi 30, người đàn ông như có phép nhiệm màu, trở nên “biết người biết ta” hơn hẳn. Họ coi trọng chất lượng hơn số lượng, bớt hiếu thắng hơn với các con số thành tích. Họ chịu hy sinh, cống hiến hơn và chịu khó kéo dài”show” hơn, chứ không như thời nông nổi, chỉ lo sướng bản thân còn đối tác thì “sống chết mặc bây”.

Kinh nghiệm giúp họ “câu giờ” tốt hơn. Họ đã nhận ra một chân lý “thú vị chính là ở quá trình diễn ra như thế nào chứ không phải là kết quả thế nào’. Độ sung mãn cùng với kỹ thuật điêu luyện đã đem đến những “show” có tiếng vang, đối tác nữ đánh giá cao và người nam cảm thấy mình tỏa sáng.

Hoạt động tình dục là một việc dễ dàng (Đối với họ không mất sức), giúp mối quan hệ gắn kết, nâng giá trị cá nhân, đem lại những thăng hoa trong công việc…Chính vì thế sex là người bạn không thể thiếu, một việc dễ gây nghiện ở phái mạnh lứa tuổi 30-40. Cũng chính ở tuổi này, người đàn ông không muốn dừng ở việc thể hiện cái tôi với duy nhất một đối tác. Cũng như phái nữ, lứa tuổi này khá là nguy hiểm cho đàn ông trong hôn nhân.

LỢI ÍCH CỦA "TÌNH DỤC TỰ KIỀM CHẾ"

Tình dục tự kiềm chế là quá trình quan hệ đạt được khoái cảm ở hai phía nhưng không có sự phóng tinh ở đàn ông và sự "bùng nổ" khoái cảm ở phụ nữ. Một số nhà khoa học cho rằng việc thường xuyên thực hành kiểu quan hệ này sẽ đem lại những hiệu quả kỳ diệu đối với sức khỏe. Dưới đây là 11 hiệu ứng đạt được của tình dục tự kiềm chế (TDTKC):

1. Giảm và làm mất stress

Hầu hết các liệu pháp chống stress đều dựa trên cơ sở của sự co giãncơ. TDTKC hoàn toàn có thể chống lại stress vì quá trình náy mang lại cho các cơ sự thư giãn tối đa.

2. Mất dần trạng thái tâm lý tiêu cực

Những nỗi đau về tình cảm hay trạng thái tâm lý tiêu cực lại mạnh lên khi người ta cứ cố gắng trấn áp nó bằng mọi giá. Tuy nhiên, trạng thái này sẽ dần dần mất đi quan hệ TDTKC.

3. Cải thiện sự sáng tạo cá nhân và trí thông minh

Các nghiên cứu gần đây về bộ não con người đều có chung nhận định, đàn ông có khuynh hướng sử dụng bán cầu trái của bộ não để tư duy, trong khi phụ nữ thường sử dụng cả hai bán cầu. Những người thực hiện TDTKC đều sử dụng cả hai bán cầu đại não để tư duy và nhờ đó, tiềm năng sáng tạo của họ được khơi dậy.

4. Tăng vẻ đẹp

Rất nhiều phụ nữ có chung nhận xét rằng với một đời sống tình dục thường xuyên và điều độ (tự kiềm chế), tóc sẽ mượt mà, óng ả, cơ thể luôn sảng khoái và ngày càng có sức quyến rũ.

5. Chữa mất ngủ

Ngay cả với những người mắc chứng mất ngủ dai dẳng khó chữa, hoạt động TDTKC cũng đã mang lại những kết quả hết sức khả quan. Dường như nỗi lo về mất ngủ sẽ không còn quan trọng nữa chỉ sau 7-8 lần đạt cực khoái mà không phóng tinh.

6. Chống thoái hóa xương khớp ở phụ nữ

Ở phụ nữ, bệnh này có thể xảy ra ở cả thời kỳ trẻ tuổi. Điều này liên quan mật thiết với nồng độ oestrogen trong máu. Ở những người có quan hệ

TDTKC ít nhất một tuần một lần, lượng oestrogen được sản xuất cao gấp đôi so với những người không có thói quen này, hoặc chưa bao giờ có quan hệ TDTKC. Nhờ đó, xương họ trở nên khỏe hơn và các biểu hiện thoái hóa có dấu hiệu phục hồi.

7. Giảm đau

Có tác dụng cả với những cơn đau kéo dài. Thông thường, chỉ cần khoảng 6 tiếng sau khi đạt được khoái cảm mà không phóng tinh, các chứng đau như đau khớp, đau đầu…sẽ giảm nhiều.

8. Ảnh hưởng tốt đến chu kỳ kinh nguyệt

Hầu hết phụ nữ chỉ quen với "cách ân ái" bình thường nên nhiều người trong số họ có chu kỳ kinh nguyệt không đều. Những phụ nữ đã trải qua quan hệ TDTKC đều đặn thường có một chu kỳ kinh nguyệt chính xác, thông thường là 29 ngày. Hơn thế nữa, quan hệ tình dục tự kiềm chế sẽ giúp tránh có thai ngoài ý muốn.

9. Làm lớn ngực

Ở những phụ nữ có vòng 1 khiêm tốn, việc đạt được khoái cảm trong quan hệ tình dục tự kiềm chế sẽ làm cho kích thước bộ ngực cải thiện một cách rõ rệt, ước tính khoảng 25%.

10. Làm các giác quan nhạy bén hơn

Đặc biệt, cảm giác về mũi trở nên rất mạnh do khoái cảm đã làm tăng sự liên kết giữa các nơron thần kinh ở mũi và "trung tâm ngửi mùi" ở não.

11. Tăng cường hệ thống miễn dịch

Một nghiên cứu ở đại học Pittsburgh (Mỹ) trên các bệnh nhân ung thư vú cho thấy, ở những phụ nữ có đời sống tình dục ổn định và có quan hệ tình dục tự kiềm chế, lượng tế bào T (có khả năng chống lại các tác nhân gây nhiễm trùng) cao hơn so với những người khác. Điều này cũng có nghĩa là khoái cảm đạt được khi quan hệ TDTKC có thể giúp chúng ta chống lại cảm cúm.

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA "CHUYỆN YÊU"

Không chỉ làm thỏa mãn về mặt tinh thần , những cử chỉ âu yếm, mơn trớn mà quan hệ chăn gối giữa hai người yêu nhau còn có hiệu năng chữa bệnh kỳ diệu, như cải thiện tình trạng tim mạch, kích thích thần kinh, giảm stress, giảm đau và làm làn da mịn màng.

Các chuyên gia y tế, tâm lý học đều nhất trí rằng, thứ nhất, hoạt động tình dục có thể cải thiện được tình trạng của tim mạch, với điều kiện hai người phải có thời gian dẫn đến khoái cảm. Bởi theo các chuyên gia, trong giai đoạn kích thích, nhịp tim tăng nhanh dưới tác động của sự phân tán cortisol mãnh liệt từ các tuyến thượng thận. Hormone này tác động trên

nhiều bộ phận, nó làm tăng huyết áp và co giãn động mạch.

Cùng lúc đó tim trở lại nhịp độ bình thường bởi sự điều tiết của một hormone khác: testosstérone, một hormone được sản xuất từ tinh hoàn của nam giới, khi ngấm vào cơ thể, nó sẽ làm cơ bắp khỏe hơn, tim và động mạch dẻo dai hơn. Tuy nhiên, hoạt động tình dục không có lợi cho sức khỏe đối vời những người đã có bệnh lý tim mạch sẵn như bệnh mạch vành, bệnh suy tim.

Ngoài ra, cortisol còn thúc đẩy cơ thể đốt cháy mô sinh lý để sản xuất năng lượng bổ sung cần thiết cho hoạt động ân ái. Tuy nhiên, cùng với sự việc trên là tình trạng sản xuất quá tải các gốc tự do (thành phần sinh học gây lão hóa). Nhưng thật may mắn là nhờ vào sự điều tiết của melatonie- một hormone gây buồn ngủ- cơ thể chúng ta có thể trung hòa hoạt động của các gốc tự do. Để dẫn đến điều này, cả vợ chồng phải đạt được sự khoái cảm, điều kiện duy nhất để phân tán melatonie .

Phát hiện thứ hai là sinh hoạt tình dục sẽ kích động nơron thần kinh. Hoạt động này giúp người ta nhìn cuộc sống lạc quan hơn, hạnh phúc hơn trong đời sống vợ chồng và kích thích cơ thể sản xuất ra morphine nội sinh: endorphin và enképhalin, hai chất giúp có cảm giác đầy đủ, thỏa mãn. Cùng với testostérone, hai chất này sẽ kích thích làm tăng thêm lớp myeline của ống dẫn luồng thần kinh, làm tăng nhanh sự tiếp nhận thông tin. Các cuộc nghiên cứu cho thấy, đối với nam hoặc nữ, các testostéronr sẽ kích thích một cách đặc biệt những khả năng ghi nhớ, thường bị suy yếu theo tuổi tác . Cũng nên biết, có một hoóc môn khác được phân tán lúc xuất tinh là vasopressin, giúp cải thiện trí nhớ rất cao.

Hiệu quả chữa trị kế tiếp của hoạt động chăn gối là giảm stress. Thực vậy, nhờ sự phân tán của nhiều hormone vào máu, mà đôi bạn tình có thể tiến tới sự hưng phấn. Đầu tiên cortisol làm gia tăng sự cơ động trong máuvà giúp kích thích sự phòng chống stress. Tuy nhiên, hiệu quả của nó rất ngắn. Tiếp theo là vai trò của các hormone khác, như DHEA làm gia tăng dục năng ở phụ nữ, làm êm dịu màng nhầy, cải thiện tính khí và làm giảm sự lo âu. Cũng như đối với hormone tăng trưởng và testosterone, DHEA sẽ cung cấp tuần tự cảm giác an toàn, thuận tiện cho giấc ngủ, tăng cường khả năng chống đỡ và vượt qua mọi khó khăn trong cuộc sống.

Không những thế, tình dục còn là một liều thuốc giảm đau cho phụ nữ. Vì theo các chuyên gia, trong thời gian mơn trớn, cơ thể sản xuất ra chất nội sinhcó tác dụng gần như mor-phine. Sự tổng hợp của chúng xảy ra lúc cả hai người “thăng hoa” nhất, nhưng đó không phải là phương thuốc giảm đau lâu dài. Mặt khác, cortisol có khả năng chống viêm, song cũng không quá hiệu quả do điều tiết quá ít.

Nhìn chung sex có khả năng cải thiện tình trạng của da, nhất là với da khô. Bởi lẽ vận động tích cực khi giao hợp sẽ điều tiết nhiều testosterone,

hay nói cách khác là sự sản xuất dư thừa của tuyến bã nhờn vô hình chung giúp da trở nên mềm mại và ẩm hơn. Tuy nhiên, người ta cũng nhận thấy vài bệnh viêm da như nấm hoặc vẩy nến luôn đi kèm theo rối loạn tình dục.

Một tác dụng dễ thấy trong khi ân ái là tốn sức. Nói theo cách khoa học là hỗ trợ tiêu thụ năng lượng trong cơ thể, còn trên phương diện của người béo là giúp giảm cân, nhưng người gầy ốm hãy coi chừng. Một phụ nữ khi sinh hoạt tình dục với chồng đạt được khoái cảm có thể đốt cháy đến 2.000Kj(478Kcalo), trong khi, nếu họ không cảm thấy được mãn nguyện thì chỉ mất có 1.200kj(287Kcalo). Như vậy, hoạt động này sẽ góp phần làm giảm cân cho người béo. Còn người bình thường cơ bắp sẽ săn chắc hơn, vùng chậu xương được tăng cường dẻo dai hơn và giảm được chứng tiểu tiện không kiềm chế.

Các nhà nghiên cứu kết luận, sinh hoạt tình dục giúp cho người phụ nữ cảm thấy vui tươi, tự tin và hạnh phúc hơn, nhưng đó là các hoạt động lành mạnh, hai người yêu thương nhau, còn ngược lại, liệu pháp sẽ phản tác dụng.

LỢI HẠI TỪ TÌNH DỤC

Có rất nhiều thắc mắc của bạn về những vấn đề liên quan giữa tình dục và sức khỏe. Vậy tình dục thế nào là có lợi, thế nào là có hại với sức khỏe?

Tình dục là một trong những nhu cầu cơ bản của con người. Các nhà y học hiện đại cho rằng, tình dục có hai chức năng chính là duy trì nòi giống và thỏa mãn khoái cảm.

Tuy nhiên, nhu cầu duy trì nòi giống của con người không phải là nhiều. Ngày nay, cả cuộc đời, mỗi cặp vợ chồng chỉ cần một đến hai con là đủ. Còn lại tình dục là đỉnh cao của tình yêu để đáp ứng nhu cầu tình cảm, thỏa mãn khoái cảm để bảo đảm hạnh phúc và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Về phương diện sức khỏe, một câu hỏi được đặt ra là: Sinh hoạt tình dục có lợi hay có hại cho sức khỏe? Để trả lời cặn kẽ câu hỏi này không phải dễ. Tuy nhiên, nếu nói một cách khái quát thí có thể trả lời ngay rằng: Sinh hoạt tình dục điều độ rất có lợi cho sức khỏe.

Thật vậy, cách đây hàng nghìn năm,sách” kinh dịch” đã nói rằng: trời đất có giao hòa thì vạn vật mới sinh sôi nảy nở, nếu trời đất không giao hòa thì mọi vật khong phát triển được (thiên địa giao nhi, vạn vật thông dã, thiên địa bất giao, vạn vật bất hưng), và tương tự như vậy “nam nữ cấu tinh, vạn vật hóa sinh”.

Theo đông y thì hành vi tình dục ở con người có ba chức năng chính là: tính khoái lạc, khỏe và sinh sản. Trong đó chức năng sức khỏe được đặt lên hàng đầu. Người xưa cho rằng để đạt đến sự thỏa mãn hoàn toàn trong hoạt động tình dục, nam giới cần hội đủ “tứ chi” và nữ giới phải có đủ “cửu chi”.

Tứ chi của nam giới là: dương vật phải cương, phải nở to, phải cứng và nóng. Cửu chi ở nữ giới là: Gò má ửng hồng; mắt ướt lung linh; Cúi đầu e thẹn; Nghiên đầu, ngã mình, toán thân rung động; Ngọc môn né mở, dịch quỳnh thấm ướt; Xương khớp tê dại, đờ đẫn; Hai chân quặp lấy cơ thể nam giới; Toàn thân nóng ran, râm rấp mồ hôi; Da thịt mềm nhũn nhưng cơ thể lại căng lên như dây đàn.

Trong giao tiếp âm-dương rất cần bắt đầu và kết thúc đúng lúc. Chỉ khi đã hội tụ đủ "Tứ chi" ở nam, "cửu chi" ở nữ thì tiến hành ân ái mới dễ dàng đạt tới cực khoái, có lợi cho sức khỏe, tăng tuổi thọ. Nếu chưa hội tụ đủ tứ chi và cửu chi mà đã giao tiếp miễn cưỡng thì sẽ phát sinh bệnh tật và giảm tuổi thọ.

11 LÝ DO ĐỂ "YÊU"

Từ xa xưa, nhân loại đã biết rằng hoạt động tình dục không chỉ nhằm duy trì nòi giống và đem lại sự khoái cảm tuyệt vời không gì thay thế được, mà còn tác động tích cực tới sức khỏe và sắc thái con người. Bài tổng kết của tạp chí Ba Lan "Claudia" đã cho chúng ta biết chi tiết nhiều hơn những lợi ích của sự gần gũi tình dục.

1. Đẹp hơn vì "yêu nhau" nhiều hơns

Theo các nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Viện sức khỏe (Mỹ), nếu phụ nữ có quan hệ tình dục với tần suất ít nhất 2 lần/tuần, thì buồng trứng và tuyến thượng thận sẽ giải phóng estrogene nhiều hơn.

Trong cơ thể, loại hormone này có tác dụng làm cho da đẹp hơn, mịn màng hơn, mái tóc mượt mà, óng ả hơn, đôi mắt trở nên long lanh hơn. Theo khỏa sát của các nhà tâm lý học tại Anh, đôi mắt "long lanh" của phụ nữ sẽ tác động tới giới mày râu như một thứ " bùa mê". Những giây phút nồng nàn bốc lửa trên giường ngủ quý giá như những ca massage toàn thân hoàn hảo.

Bài "thể dục" buổi sáng hay buổi tối của hai người trên giường ngủ- đặc biệt có tác dụng cho phụ nữ- làm tất cả các cơ được khởi động, từ các cơ bắp chân, cơ mông, cơ bụng đến cơ bả vai. Thường xuyên hoạt động tình dục có tác dụng làm cho thân hình phụ nữ thon thả, uyển chuyển hơn.

2. Giảm béo

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học của Viện nghiên cứu y học tại Hamburg (Đức), những nụ hôn nồng nàn với người tình giúp bạn đốt cháy 12 Kcal. Song nửa tiếng đồng hồ âu yếm, mơn trớn nhau sẽ tiêu hao cho bạn 200 kcal. Song đấy không phải là cái đích mà bạn vươn tới. Trong những giây phút ân ái bốc lửa sẽ giúp bạn đào thải khỏi cơ thể ít nhất 400 kcal.

Thậm chí, ân ái với nhiều "tư thế "khác nhau cùng với những nụ hôn nồng nàn giúp đốt cháy 1.000 kcal. Theo các nhà khoa học Đức, sự gần gũi

xác thịt có tác dụng giống như tập arrobic, giúp gia tăng gấp đôi quá trình trao đổi chất, làm tiêu mỡ bụng vả mỡ xung quanh thắt lưng, giúp bạn có thân hình "thắt đáy lưng ong".

3. Kéo dài tuổi thọ

Theo các nhà khoa học, hormone tuổi thọ DHEA trong cơ thể con người đạt hàm lượng cao nhất khi con người ở tuổi 21-23. Sau đó, cùng với năm tháng hàm lượng hormone này giảm dần. Qua nghiên cứu, các nhà khoa học thuộc Viện Nghiên cứu y học Ham burg (Đức) thấy rằng, chúng ta có thể làm chậm quá trình này bằng cách duy trì thường xuyên sự gần gũi tình dục. Trong những giây phút gần gũi hàm lượng DHEA trong cơ thể tăng lên đáng kể. Hoạt động tình dục như một liều thuốc làm gia tăng quá trình trao đổi chất và kéo dài tuổi thọ.

4. Nâng cao chỉ số trí tuệ

Nhà khoa học người Đức Werner habermehl khẳng định rằng, sự gần gũi tình dục kích thích các hoạt động của não và nâng cao chỉ số trí tuệ của con người. Các chuyên gia thuộc Viện nghiên cứu y học tại Hamburg (Đức) cũng cho rằng, quan hệ tình dục thường xuyên có tác dụng tích cực tới chỉ số trí tuệ, bởi vì làm tăng hàm lượng adrenaline và crortisol trong máu.

Các hormone này kích thích hoạt động của các tế bào xám của não bộ. ngoài ra sự khoái cảm tình dục làm gia tăng lượng hormone endorfine và serotonine, giúp con người tự tin hơn. Do vậy, hoạt động tình dục không chỉ là bài "thể dục" cho thể lực mà còn là bài "thể dục" cho trí não.

5. Điều hòa quá trình sinh lý phụ nữ

Các kết quả khảo cứu của nhà liệu pháp học sinh lý người Mỹ Winifred Culter đã chỉ ra rằng, những phụ nữ có quan hệ tình dục thường xuyên thì có chu kỳ kinh nguyệt đều đặn là 29 ngày. Bởi vì, sự gần gũi xác thịt thường xuyêncó tác động tích cực tới quá trình cân bằng trong việc giải phóng các hormone sinh lý.

Điều này cũng có tác dụng bảo vệ phụ nữ trước các bệnh phụ nữ và bệnh vô sinh, gia tăng việc đưa máu tới các cơ quan sinh sản và cơ chậu, làm tăng ham muốn tình dục ở phụ nữ và giúp phụ nữ nhanh chóng đạt khoái cảm trong quan hệ tình dục.

6.Gia tăng khả năng đề kháng của cơ thể

Trong quan hệ tình dục, tuyến thượng thận gia tăng giải phóng cortisol, loại hormone kích thích các hoạt động tích cực của hệ miễn dịch. Nhờ đó, cơ thể có sức đề kháng tốt hơn trước những loại vi khuẩn và virus gây bệnh. Các kết quả nghiên cứu tại Mỹ đã cho thấy rằng, những người có quan hệ tình dục 1 hay 2 lần/tuần có lượng kháng nguyên miễn dịch (trong đó có bạch cầu) trong cơ thể cao hơn 3 lần so với những người có quan hệ tình dục không thường xuyên (2-3 tuần 1la6n2 hay một tháng một lân.

7. Giảm bớt những cơn đau đầu, giải tỏa căng thẳng

Có nhiều nghiên cứu khẳng định rằng, những phụ nữ có quan hệ tình dục thường xuyên ít mắc chứng bệnh đau nửa đầu hay đau đầu do những nguyên nhân căng thẳng trước kỳ kinh nguyệt (PMS) hoặc do rối loạn giải phóng hormone.

Trong lúc "mây mưa" não gia tăng giải phóng các hormone endorfine và corticosteroid, như cung cấp cho cơ thể liều moóc-phin, có tác dụng giảm đau rất hiệu quả. Những trạng thái kích thích tình dục, lượng oxy được máu chuyển tải tới não nhiều hơn những lúc bình thường là 10 phần trăm. Do đó khi đau đầu, bạn đừng ngần ngại với chuyện" chăn gối". Đó là liều thuốc giảm đau hiệu nghiệm.

Ngoài ra, trong lúc ân ái, não còn giải phóng một lượng hormone oxytocin, có tác dụng như liều thuốc an thần, giải tỏa những căng thẳng thần kinh, giúp cho bạn ngủ ngon và sâu hơn.

8. Phòng ngừa các bệnh về cột sống

Cơ thể ở trạng thái kích thích tình dục và sự gần gũi xác thịt làm cho máu được cung cấp nhiều hơn các mô bao quanh các đốt sống và toàn bộ cột sống. Các nhà khoa học Mỹ thuộc Viện sức khỏe cho rằng, đây là liều thuốc hiệu quả giúp ngăn ngừa các hiện tượng thoái hóa đốt sống, hay gặp ở phụ nữ tuổi tiền mãn kinh.

9. Tăng cường hoạt động của hệ tuần hoàn và tăng lượng oxy cho cơ thể

Các kết quả khảo cứu tại Pháp đã cho thấy, quan hệ tình dục thường xuyên giảm những nguy cơ đột quỵ ở đàn ông. Những "cuộc mây mưa" giúp cải thiện đáng kể sự tuần hoàn của máu, làm gia tăng huyết áp nhất thời cung cấp cho cơ thể lượng oxy nhiều hơn.

Trong lúc quan hệ tình dục, nhịp timlên tới 180 lần/phút, giống như đang chạy maraton, hít, thở không khí nhanh và sâu hơn, đạt tới 40 lần/phút. Do đó, cung cấp cho tim và các cơ quan nội tạng nhiều oxy hơn, giúp nhanh chóng hồi phục các tế bào và đào tải các chất độc hại khỏi cơ thể.

Trong lúc "mây mưa" máu dồn về các bộ phận sinh dục. Khi kết thúc, máu lại trở về não đem theo lượng oxy nhiều hơn. Do đó, các bác sĩ khuyên những người sau các tai biến về tim không nên từ bỏ các hoạt động tình dục, mà nên duy trì với tần suất thích hợp và điều độ.

10. "Yêu nhau" là liều thuốc cho hệ tiêu hóa và ngăn ngừa ung thư

Theo kết quả các nghiên cứu của Viện sức khỏe (Mỹ), quan hệ tình dục giúp cung cấp máu tốt hơn tới dạ dày và các bộ phận khác của hệ tiêu hóa. Do đó, nó như liều thuốc có tác dụng bảo vệ hệ tiêu hóa. Những phụ nữ "yêu" thường xuyên 2 lần trong một tuần rất ít mắc chứng bệnh quá nhiều axít dạ dày, là một trong những nguyên nhân gây nên bệnh đau dạ dày và đường ruột.

Những âu yếm, vuốt ve của bạn tình lên "đôi gò bồng đảo" khiến máu tại ngực lưu tuông tốt hơn. Đặc biệt lượng hormone estrogene và testosterone

được giải phóng nhiều hơn khi phụ nữ đạt cực khoái trong quan hệ tình dục được coi là liều thuốc thiên nhiên kỳ diệu bảo vệ trước căn bệnh ung thư vú.

Các nghiên cứu mới đây của American Cancer Society với sự tham gia của trên 30 nghìn đàn ông ở tuổi 43-81 đã chỉ ra rằng, quan hệ tình dục thường xuyên giúp đàn ông giảm thiểu những nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt.

11. Cảm thấy hạnh phúc hơn

Theo những kết quả khảo cứu được công bố trên tạp chí y học "New Scientists", thì phụ nữ càng "yêu" nhiều, càng yêu đời và cảm thấy hạnh phúc hơn, ít rơi vào trạng thái trầm cảm. Các kết quả khảo cứu tâm lý phụ nữ tại nhiều quốc gia cho thấy, quan hệ tình dục là liều thuốc tác dụng hơn hẳn những loại thuốc chống trầm cảm hay bất cứ một loại thuốc "hạnh phúc" nào.

Tinh dịch của đàn ông chứa đựng nhiều loại hormone nam ,tinh khí thâm nhập vào máu qua các thành âm đạo có tác động làm "rung chuyển' toàn bộ cơ thể người phụ nữ khơng những làm họ ngây ngất vì khoái cảm mà còn làm họ cảm thấy hạnh phúc hơn.

KHOÁI CẢM TIẾP XÚC VỚI VỢ CHỒNG

Không ít những cặp vợ chồng vẫn sinh hoạt tình dục và sinh con nhưng không thể thân thiết với nhau. Có người vợ cảm thấy đau khổ với nỗi cô đơnthường trực, trạng thái tâm lý bị ức chế. Cón những ông chồng vẫn làm tròn bổn phận với gia đình nhưng riêng họ vẫn cảm thấy thiếu một cái gì đó.

TÁC HẠI CỦA VIỆC" NGƯNG CHIẾN"

Các nghiên cứu y học hiện đại cho rằng, xuất tinh là một quá trình sinh lý quan trọng trong sinh hoạt tình dục, hoàn toàn phù hợp với quy luật hoạt động sinh lý của con người, khiến con người có khoái cảm và thỏa mãn, giúp quan hệ vợ chồng thêm hài hòa mỹ mãn. Song, có một số người để tránh hoặc vì một lo lắng nào đó, thường chọn cách "ngưng chiến", điều này rất có hại cho sức khỏe.

1. Dẫn đến xuất tinh ngược chiều

Xét về giải phẫu học, xuất tinh sau khi hội họp với niệu đạo, hình thành một kết cấu 3 đường hình chữ "Y", tinh dịch sau khi từ ống dẫn tinh vào niệu đạo, cũng có thể thông tới bàng quang. Trong trường hợp thông thường khi xuất tinh, cơ ở cổ bàng quang trong trạng tahí thu nhỏ và đóng lại, nhưng cơ ở niệu đạo lại giãn nở mở rộng, tinh dịch chỉ có thể thuận chiều chui xuống dưới mà không thể trào ngược lên trên để chui vào bàng quang, nước tiểu trong bàng quang cũng không thể theo tinh dịch ra ngoài. Nhưng nếu trong quá trình giao hợp, nín nhịn không xuất tinh, tinh dịch buộc phải đi

theo đường khác, sẽ đi lên trên và chui vào bàng quang, hình thành xuất tinh ngược chiều, lâu dần hình thành phản xạ có điều kiện, dẫn đến vô sinh.

2. Dẫn đến khả năng không xuất tinh

Sinh hoạt tình dục bình thường ở đàn ông bao gồm các giai đoạn: hưng phấn tình dục, cương cứng, giao hợp, xuất tinh và đạt tới cao trào, uể oải, kết thúc.

Xuất tinh là mốc đánh dấu đã đạt đến cao trào là một quá trình sinh lý phức tạp. Khi được kích thích đầy đủ, "trung khu phóng tinh" hưng phấn sẽ xuất hiện động tác xuất tinh, trung khu thần kinh sẽ chi phối và khống chế quá trình này. Nếu thường xuyên nín nhịn không xuất tinh, sẽ xuất hiện những phản ứng sinh lý, chức năng võ đại não rối loạn, chức năng phóng tinh bị ức chế, lâu dần sẽ mắc bệnh không xuất tinh.

3. Dẫn đến viêm tinh hoàn

Tinh hoàn là cơ quan sản xuất tinh trùng và hợp thành tinh dịch. Khi giao hợp bình thường, tinh hoàn, tiền liệt tuyến và các cơ quan khác trong trạng thái xung huyết. Nếu "ngưng chiến", không xuất tinh, tốc độ phục hồi máu ở cơ quan sinh dục chậm rõ rệt, tinh hoàn trong trạng thái xung huyết kéo dài, các mao mạch ở vách bên trong tinh hoàn bị rách, dẫn đến viêm tinh hoàn.

4. Dễ bị ung thư tiền liệt tuyến

Thông thường, sau khi xuất tinh, dương vật nhanh chóng mềm đi, sau 2-3 phút, máu trong nó giảm khoảng 60 phần trăm, khoảng 15 phút sau, máu trong tinh hoàn, tiền liệt tuyến mới trở lại trạng thái bình thường. Nếu "ngưng chiến" tiền liệt tuyến sẽ tronh trạng thái xung huyết kéo dài, tiền liệt tuyến phục hồi xung huyết trong thời gian dài, dẫn đến viêm tuyến tiền liệt và ung thư.

5. Dẫn đến liệt dương

Khi đang sinh hoạt, bỗng "ngưng chiến", hoạt động thần kinh trung khu tình dục trong võ đại não và cơ quan sinh dục vẫn trong trạng thái hưng phấn, xung huyết, bao gồm cả hoạt động tinh thần trong đó, tình càm vẫn đang căng thẳng, hưng phấn, khát vọng tình dục vẫn chưa được đáp ứng, như vậy sẽ tăng gánh nặng cho hệ thống thần kinh và cơ quan sinh dục kết quả dẫn đến liệt dương.

6. Dẫn đến thần kinh suy nhược

Có người cho rằng, tinh dịch là vật chất tinh hoa của cơ thể, lo lắng xuất tinh sẽ có hại cho sức khỏe, họ đã dùng cách kìm nén. Những phụ nữ trẻ tạm thời chưa muốn sinh đẻ hoặc chưa kết hôn đã trót ăn "trái cấm", sợ mang thai, đã dùng phương pháp ngưng chiến không xuất tinh, khiến đại võ não trong trạng thái căng thẳng, lo âu thần kinh luôn bị ức chế, tạo ra sức ép về tâm lý. Lâu dần thành suy nhược, mất ngủ, hay quên, đau đầu, chóng mặt và hoa mắt.

7. Phụ nữ rất dễ mang thai

Có người “ngưng chiến’ để tránh phụ nữ có thai, cón có người tránh thai bằng cách không xuất tinh. Thật ra, phương pháp này không thật tin cậy. Thông thướng, đàn ông không thể nắm chính xác thời gian, nên khi cao trào đến không có cách kịp thời xử lý. Một số tinh dịch ban đầu đã kịp phóng vào âm đạo, số lượng tinh trùng trong số ít tinh dịch này cũng đủ để phụ nữ có thai. Vì thế, tránh thai bằng phương pháp kìm nén không thể tránh thai được, lại vừa có hại cho sức khỏe, cho nên tốt nhất là không nêndùng phương pháp này.

TẬT XẤU HỦY HOẠI “CHUYỆN YÊU’

Phụ nữ độ tuổi từ 18-59 thì có đến khoảng 30 phần trăm người luôn sống trong lo lắng vì ham muốn chuyện ấy bị sa sút. Có đến 12 phần trăm phụ nữ dưới 40 tuổi cảm thấy khó có thể đạt được cao trào. Có đến 13-15 phần trăm phụ nữ cảm thấy đau đớn trong khi quan hệ chăn gối. Các chuyên gia về cuộc sống tình dục nói rằng, chỉ một việc nho nhỏ thôi cũng ảnh hưởng đến chuyện ấy:

1. Quá sạch sẽ

Bạn quá sạch sẽ, sẽ phá hỏng mất sự cân bằng của cơ thể. Chúng ta thường thích người phải thơm tho hơn một chút, hơn một chút và thế là chúng ta cứ tắm rửa, lại tắm rửa. còn có người thường xuyên sử dụng đồ dùng cá nhân có mùi thơm và cho rằng như vậy lúc nào người cũng thơm. Nhưng bạn có biết rằng, bạn sử dụng sữa xà phòng và băng vệ sinh có mùi thơm sẽ đe dọa đến hệ thống cân bằng của cơ thể hay không/ Như vậy sẽ làm cho vi khuẩn có cơ hội xâm nhập vào trong cơ thể. Tất cả những thứ này sẽ làm cho bộ phận kín của bạn trở nên nhạy cảm, vi khuẩn phát triển nhanh và thấy chuyện chăn gối thật khó chịu.

Do vậy, bạn nên dùng nước ấm là mạnh khỏe nhất. bản thân âm đạo có khả năng tự làm sạch, đừng quên là cơ thể chúng ta cũng có khả năng tự bảo vệ nhé. Bạn phải biết rằng âm đạo sạch là âm đạo không có mùi. Nếu như bạn thấy có mùi gì đó khó chịu thì cần phải đi khám phụ khoa ngay. Dùng hương thơm để giấu mùi cũng không giải quyết được vấn đề. Hàng ngày bạn nên tắm rửa bằng nước ấm là tốt nhất. Nếu sử dụng xà phòng thì nên dùng loại không chứa hương thơm và đã qua thử nghiệm dị ứng. Nếu bạn không đi bơi, tắm ở những nơi công cộng thì không phải cnăm sóc quá kỹ càng như vậy. Nhất là đối với các bạn trẻ, khả năng tự bảo vệ bản thân rất khá, không nên can thiệp từ bên ngoài.

2. Uống thuốc tránh thai

Thuốc tránh thai có thành phần ức chế hormone nữ tiết dịch nên sẽ khiến cho bạn không còn ham muốn chuyện chăn gối. Chúng ta chỉ chú ý đến công

hiệu của thuốc mà quên đi tác dụng phụ. Thuốc tránh thai sẽ hủy hoại dần dần ham muốn của bạn vì nó ảnh hưởng tới kích thích tố tinh hoàn và hormone nữ tiết dịch. Thông thường thì khi bị kích thích tố và hormone này tiết ra đến một mức nào đó thì sẽ khiến cho phụ nữ cảm thấy rất muốn được quan hệ. thành phần thuốc lại ngăn chặn những hormone này nên đã làm cho phụ nữ bị lãnh đạm trong chuyện ấy.

3. Hút thuốc

Nicotin trong thuốc lá sẽ làm cho độ nhạy cảm của âm đạo giảm thấp. Thuốc lá hấp dẫn nhiều phụ nữ nhưng bạn có biết rằng thuốc lá lại là kẻ thù lớn của ham muốn hay không. Lượng nicotin sẽ làm cho máu chảy xuống âm đạo ít, chậm nên mức độ nhạy cảm giảm nhiều. Như vậy không khơi dậy được ham muốn của bạn mà còn khó có thể đạt được cao trào trong chuyện ấy.

Hãy ăn kẹo cao su để cai thuốc lá. Tuy là các thành phần có chứa trong kẹo cao su để cai thuốc lá không có lợi cho cuộc sống tình dục, nhưng lại giúp bạn thoát khỏi sự nguy hiểm của nicotin. Một số loại kẹo cao su có chứa thành phần chống ức chế, sẽ làm cho bạn thấy hưng phấn hơn, dễ có ham muốn.

4. Vận động quá sức

Bạn giảm quá mức lượng mỡ trong cơ thể sẽ hạ thấp hormone nữ tiết dịch. Vận động có ích cho sức khỏe, thúc đẩy não phát triển, khiến cho bạn thấy hưng phấn và vui vẻ, nâng cao được ham muốn. Nhưng vận động quá mức sẽ làm cho bạn mệt mỏi và mất đi ham muốn. Hơn nữa không có thời gian chăm sóc bạn đời. Lượng mỡ trong cơ thể của bạn thấp hơn 15 phần trăm thì hormone nữ trong cơ thể tiết dịch sẽ ít và như vậy ham muốn tình dục của bạn sẽ nhạt dần.

Tốt nhất thì bạn nên vận động một cách phù hợp. Khi bạn vận động thấy mệt mỏi, tiều tụy, ức chế thì tức là lúc ham muốn tình dục của bạn sẽ bị ảnh hưởng đấy. Lâu dần sẽ làm cho bạn mắc phải chứng bệnh lo lắng về chuyện chăn gối. Đối với những người phụ nữ lao đầu vào vận động, cật lực giảm cân mà nói thì chuyện chăn gối của họ thật sự đang có dấu hiệu vô cùng nguy hiểm.

5. Thuốc

Có một số loại thuốc làm cho cơ ở bộ phận kín bị gião. Rất nhiều người mới sụtsịt tý là uống thuốc. Mà ngay cả khi không bị ốm thì cũng không thể rời khỏi tủ thuốc, họ tin rằng với kỹ thuật hiện đại thì thuốc sẽ đem đến cho ta sức khỏe cường tráng, bổ sung được nguyên tố vi lượng, giảm bớt áp lực. Nhưng bạn cần biết rằng, có một số thuốc gây ra phản ứng phụ khiến cho bạn cảm thấy ngại quan hệ chăn gối.

Giúp bạn tiêu hao năng lượng

Nếu bạn là một con ong chăm chỉ, thường xuyên làm những việc vặt trong nhà thì bạn cũng tiêu hao được khá nhiều năng lượng rồi đấy. Hãy xem những công việc nhỏ dưới đây giúp bạn tiêu hao năng lượng thế nào nhé.

- Sáng dậy chỉ cần 5 phút để gấp lại chăn màn, trải lại drap và sắp xếp lại gối bạn sẽ tiêu hao khoảng 29 calo.
- Sắp xếp giấy tờ, hồ sơ, bàn làm việc cho gọn gàng sẽ rút bớt 34 calo.
- Nếu bạn có chú cún nhỏ, hãy thường xuyên tắm rửa sạch sẽ cho nó. Việc này sẽ tiêu hao khoảng 52 calo.
- Nhổ cỏ trong vườn cũng sẽ tiêu hao khoảng 66 calo.
- Đẩy xe cho em bé đi dạo 1 vòng cũng làm bạn tiêu bớt được 37 calo.
- Là quần áo mất khoảng 68 calo.
- Nếu bạn chăm quét nhà và sân, mỗi lần như vậy sẽ đốt khoảng 74 calo.
- Đi bộ nhanh vài vòng quanh sân nhà cũng tiêu hao khoảng 56 calo.

Còn nếu bạn có nhiều thời gian hơn hãy tham gia các hoạt động thể dục thể thao, nó sẽ giúp bạn giảm được một lượng calo đáng kể:

- Chạy trên băng tải nhỏ tiêu hao khoảng 133 calo.
- Đạp xe đạp tiêu hao khoảng 118 calo.
- Tập thể dục dụng cụ (pilates) tiêu hao 103 calo.
- Tập thể dục dưới nước (water aerobics) tiêu hao 119 calo.
- Chơi Bowling tiêu hao khoảng 177 calo.
- Bơi thuyền tiêu hao khoảng 206 calo.
- Khiêu vũ hoặc đánh Golf tiêu hao khoảng 256 calo.

CHƯƠNG V THỰC PHẨM GIÚP THĂNG HOA

THỰC PHẨM BÀI THUỐC CỦA THIÊN NHIÊN

Khả năng tình dục của con người hoàn toàn có thể được tăng lên hay giảm đi phụ thuộc vào chế độ dinh dưỡng hàng ngày. Theo các nhà khoa học, một chế độ dinh dưỡng giàu đạm, vừa đủ chất xơ và hạn chế muối sẽ là "thực đơn vàng" kéo dài tuổi thọ cho "con đường tình dục".

Đối với những người ăn kiêng, đạm thực vật cũng rất đáng giá nhưng sẽ hiệu quả hơn nếu giảm tối đa lượng đường đưa vào cơ thể, vì chất ngọt rất dễ khiến cơ thể lờ đờ và gây chứng béo phì làm giảm hiệu quả khi " hành động".

Một nguyên tắc nữa không thể bỏ qua là chỉ nên dùng món nhẹ vào buổi tối và không thể thiếu salad cho thời điểm này.

Loại thực phẩm nào nên lựa chọn?

Sò, hàu là lựa chọn số 1.

Với hàm lượng chất sắt cao có tác dụng làm tăng lượng hormone sinh dục. Bạn có thể nướng, nấu tùy ý, nhưng hấp vẫn là ưu tiên số 1 với các loại động vật có vỏ này vì có thể giữ được hàm lượng khoáng chất cao. Tốt như vậy, nhưng nếu dùng thường xuyên cũng chỉ nên giới hạn 6 con/người/bữa.

Cá hồi nướng

kèm với măng tây sẽ cung cấp nguồn dầu Omega-3 giúp trí óc bạn luôn sảng khoái.

Các loại hạt đã qua chế biến

(lạc, đậu phọng, hạt nhân...) nhưng phải đảm bảo hàm lượng muối rất thấp. Bạn có thể ăn một nắm nhỏ vào bữa phụ (tốt nhất là từ lúc 2 đến 4 giờ chiều) và lượng đạm sẽ duy trì cho cả tối. Có thể lựa chọn các loại quả sấy khô (mơ, nho, đào, mận...thay thế).

Một chiếc bánh kẹp đầy kem

hoặc mứt rau quả rất thích hợp cho bữa trưa.

Bánh mì đen cùng với salad cho bữa tối (Có thể dùng các loại bánh từ bột mì thay thế).

Chocolate chất xúc tác tuyệt vời cho não khi kết hợp với vuốt ve, âu yếm sẽ không những giúp đạt hưng phấn nhanh mà còn duy trì lâu bền.

Thực đơn lý tưởng làm tăng khả năng tình dục:

Thực đơn 1

Sáng: 1 bát cháo (cháo yến mạch là tốt nhất) với chút mật ong, thêm vài

hạt lạc hoặc đậu phộng cùng với một cốc trà xanh. Những thực phẩm này sẽ làm tăng lượng nitric oxít- chất được coi là nhiên liệu quan trọng cho khả năng tình dục và có nhiều trong Viagra.

Trưa: Đùi gà rán với bánh mì đen hoặc sandwich với một quả xoài tráng miệng để nạp thêm năng lượng.

Tối: Mì xào súp lơ xanh và thịt bò có thêm chút ớt không chỉ để ngon miệng mà còn làm "tăng nhiệt độ" của cơ thể cho sự khởi động hoàn hảo sau đó.

Thực đơn 2

Sáng; 1 cốc sữa chua+ bát nhỏ các loại hạt (đỗ, lạc, hạnh nhân, đậu phộng...) rang hoặc đã qua chế biến .

Trưa: Bánh mì thịt nguội (có thể ăn 1-2 khẩu phần vì bữa sáng đã rất nhẹ) +salad rau củ và lê tươi hoặc xoài tráng miệng để duy trì năng lượng.

Tối: Một ly sâm banh khai vị + sò hấp hoặc nướng (có thể thay bằng cá hồi nướng) + nước chanh ép.

Vận động, yếu tố bổ trợ quan trọng

Theo nghiên cứu mới đây, những phụ nữ thường xuyên vận động sẽ luôn dễ dàng đạt khoái cảm; với nam giới sẽ có tác dụng kéo dài thời gian "làm chủ" mà chỉ cần 20 phút mỗi ngày cho thể thao. Bơi lội được cho là lựa chọn hàng đầu đối với cả nam và nữ.

Sự vận động mềm dẻo toàn thân của môn thể thao dưới nước này sẽ giúp cơ thể đáp ứng hữu hiệu với các tư thế giao hợp. Tiếp đến là Yoga hay Pilates vì làm tăng sự dẻo dai của cơ bắp. Ngoài ra, để kéo dài thời điểm cực khoái , hãy dành ít phút mỗi ngày cho bài tập khung chậu (nằm thẳng trên sàn, hít vào và căn hết cỡ khung xương chậu, giữ 10 giây, thả lỏng, lặp lại 100 lần).

DINH DƯỠNG CHO TÌNH YÊU

Vài phút ân ái còn mất sức hơn một cuộc việt dã. Nếu không có chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý thì sẽ khó có được cuộc sống tình dục sung mãn, nhất là khi " tâm dục" ở một số người lại mạnh mẽ.

Thực phẩm

-Bao gồm các loại thịt như thịt bò, thịt dê hoặc những loại hải sản như tôm, sò, ốc… đặc biệt là hàu biển.

-Các loại gia vị như hành, gừng, ớt, tỏi cũng góp phần tăng hưng phấn tình dục (Vì thế các tu sĩ phật giáo không ăn các loại gia vị để diệt dục). Ngày xưa, người Ai cập cổ đã khám phá ra khả năng kích thích tình dục rất cao của tỏi, ngày nay người phương tây mới biết tác dụng này.

-Các loại trái cây như chuối, dâu tây, atiso, hạt sen… chính là thực phẩm

của tình yêu. Những thức uống như cà phê, chocolate, rượu cũng là chất kích thích men tình.

Riêng đối với rượu, chỉ nên dùng một ly nhỏ trong bữa ăn để máu huyết lưu thông, giúp người ấm lên nhưng nếu uống nhiều sẽ làm đổ vỡ ham muốn và nhất là lượng rượu đi vào máu khiến tinh trùng cụng bị nhiễm rượu và say xỉn. Nếu người vợ thụ thai vào lúc này có thể sinh ra những đứa con kém khỏe mạnh, kém thông minh và hay khuyết tật.

Giấc ngủ

Dù dinh dưỡng đầy đủ nhưng nếu ngủ không đủ giấc thí những loại thực phẩm cũng không phát huy hết tác dụng. Ngủ đủ giúp tinh thần người ta sảng khoái, sung mãn và tăng ham muốn.

Tuy nhiên chỉ cần ngủ từ 6 đến 8 tiếng là đủ. Nếu ngủ quá nhiều cơ thể sẽ trở nên chậm chạp, kém năng động, ngay cả trong chuyện chăn gối.

Tập thể dục

Đây là một hoạt động không thể thiếu nếu muốn duy trì một cuộc sống lâu dài và hào hứng trong chuyện chăn gối. Tập thể dục giúp cho cơ bắp săn chắc, dẻo dai và vẻ thẩm mỹ của thân thể cũng tăng lên sự hấp dẫn giới tính.

Một người béo, mau mệt không thể là một người bạn tình tuyệt vời được.

Những điều nên tránh

Có những lợi ích cho đời sống tình dục thì cũng có "kẻ thù" cho chuyện chăn gối. Đó chính là thuốc lá, những người nghiện thuốc lá không chỉ làm giảm sức khỏe mà còn tự làm giảm khả năng tình dục. Người nghiện rượu cũng vậy.

Nếu người vợ biết yêu chồng và muốn chồng yêu thì phải tìm cách tế nhị để anh ta tránh xa hai chuyện này.

CHOCOLATE TỐT HƠN CẢ VIAGRA

Viagra có thể giúp hâm nóng cuộc sống tình dục của bạn, nhưng chocolate còn làm cho phòng ngủ của bạn bốc lửa hơn.

Tiến sĩ Dora Akunyili, Giám đốc Viện thực phẩm và dược phẩm Nigeria, đã khuyên người dân nên từ bỏ những viên thuốc nhỏ màu xanh và thay vào đó bằng những liều ca cao hợp lý. Để chứng minh cho tuyên bố của mình, vị bác sĩ đã trích một nghiên cứu mới nhất ca ngợi khả năng cải thiện "chuyện ấy" của những hạt ca cao.

Tại Anh cũng đang thực hiện một chiến dịch quảng cáo với lời tuyên bố tương tự. Mang tên "Hãy bồi dưỡng trí tưởng tượng của bạn", chiến dịch nhằm quảng bá cho 6 loại chocolate mới chứa tinh dầu làm tăng cường tâm trạng của người sử dụng, đặc biệt là cảm xúc yêu đương.

Trị giá 6 USD, mỗi thanh chocolate sẽ được mang các tên Sexy, xinh

đẹp, Mơ mộng, diệu kỳ, khoài lạc và Đáng yêu.

Nước Anh đứng đầu liên minh châu Âu trong việc tiêu thụ cho colate, với trung bình 10 kilogam mỗi người một năm, vì vậy Anh được coi là thị trường đầy tiềm năng cho những viên kẹo sex.

Theo Akunyili, chocolate rõ ràng là sự lựa chọn của những người đáng yêu. Viagra có thể gây ra những tác dụng phụ, nhưng cho colate thì hoàn toàn tốt, nó vừa có chất chống oxy hóa, ngoài việc đẩy mạnh dục năng, cón giúp ngăn ngừa các cơn đau tim, tiểu đường và chứng cao huyết áp.

CHĂM SÓC SỨC KHỎE 'CẬU NHỎ'

"Cậu nhỏ" cũng cần hô hấpvà dễ mắc một số chứng bệnh. Vậy nên không thể lơ là chủ quan khi sức khỏe của "cậu nhà" ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng đời sống tình dục của bản thân.

"Cậu nhỏ" cần hít thở

"cậu ta" giống như các cơ quan khác của cơ thể cũng cần ôxy do các động mạch chuyển đến? Nhưng khác ở chỗ, chỉ khi cương cứng nó mới nhận được lượng ôxy không thể thiếu này, còn khi nghỉ ngơi, thằng nhỏ có nguy cơ bị ngạt.

Để có đủ ôxy, "thằng nhỏ" cần tới 6 giờ cương cứng mỗi ngày và đó là điều bình thường ở bất kỳ người đàn ông nào.

"Thằng nhỏ" chủ yếu hô hấp vào ban đêm, nên các cương cứng diễn ra trong nhiều giờ và chủ yếu trong khi ngủ. Do vậy, một người đàn ông gặp trục trặc về cương cứng mà nguyên nhân là do sợ thất bại trong chuyện ấy thì "thằng nhỏ" vẫn hô hấp rất tốt về ban đêm. Làm "chuyện ấy" thường xuyên sẽ giúp nó được cung cấp đầy đủ ôxy cần thiết, với điều kiện là không hút thuốc.

Một người đàn ông không thể cương cứng do tác dụng phụ của thuốc đang dùng, các phẫu thuật vùng cận cơ quan sinh dục, thương tổn động mạch hay bất kỳ một lý do nào khác sẽ khiến tthằng nhỏ thiếu ôxy trầm trọng.

Không được nuôi dưỡng tốt, "thằng nhỏ" trở nên ốm yếu và các mô rất đàn hồi sẽ bị co thắt, thiếu mềm dẻo, dần mất khả năng cương cứng bình thường. Chính vì thế mà từ nhiều năm nay, các bác sĩ phẫu thuật chuyên khoa niệu đề nghị các bệnh nhân nam, từng trải qua các ca mổ do ung thư tiền liệt tuyến cần tập các bài tập phóng tinh để khởi động các cương cứng nhân tạo, nhằm cung cấp ôxy, giúp "thằng nhỏ" duy trì phong độ sức khỏe, cho tới lúc trở lại đời sống tình dục bình thường.

Khi nhận thấy chất lượng của các lần cương cứng có vấn đề thì ngoài việc đi khám bác sĩ, có thể dùng một dược phẩm kích thích cương cứng (Lévitras, Viagra hay Cialis). Trên thực tế, ngoài các tác dụng được người

tiêu dùng ưa chuộng (giúp làm chuyện ấy dễ dàng hơn) chúng còn có ưu điểm cho phép các mô tham gia cương cứng được cung cấp ôxy đầy đủ hơn, vận hành hoàn hảo hơn.

"Cậu nhỏ" bị đau thắt

Các bác sĩ phát hiện rằng "thằng nhỏ" cũng bị đau thắt,giống như chứng nhói ở tim. Chứng nhói tim có biểu hiện đau trong ngực khi phải cố gắng làm việc gì đó. Cơn đau này xảy ra bất chợt khi lượng máu cần thiết cung cấp ôxy cho tim không đủ do động mạch co hẹp lại. Điều này thường xảy ra vào lúc hoạt động thể chất mạnh bởi lúc này tim cần một lượng ôxy tăng hơn so với mức bình thường.

Còn đối với "thằng nhỏ", khi nào nó cần nhiều ôxy nhất? Bài tập nào được tăng cường nhiều nhất. Tất nhiên là khi làm chuyện ấy, máu không lưu thông với lưu lượng vừa đủ do các động mạch co hẹp lại. Hậu quả không phải là một cơn đau nhói mà là cương cứng khó khăn, thậm chí thất bại thảm hại. Các động mạch của "thằng nhỏ" lại co hẹp lại có thể vì các nguyên nhân sau:

-Các động mạch bị xơ vữa:

do lượng cholesterol tăng quá cao, hút thuốc, cao huyết áp không được điều trị đúng, chế độ dinh dưỡng mất cân bằng…Nói tóm lại tất cả các yếu tố gây ra các bệnh tim mạch.

-Các động mạch co thắt do stress:

Trên thực tế, ađrênalin, hormone gây stress có xu hướng làm co thắt động mạch. Nó xuất hiện khi người đàn ông cảm thấy lo lắng, bồn chồn vì sợ không đạt phong độ.

-Một loại thuốc được chỉ định dùng có thể ảnh hưởng không tốt lên sự tái hoạt động của các động mạch ở "thằng nhỏ":

Dưới tác dụng phụ của loại thuốc đó, các động mạch khó giãn ra theo cách thông thường khi bị kích thích.Có rất nhiều loại thuốc có tác dụng phụ không mong muốn lên sự cương cứng.

Nói tóm lại, khi bị trục trặc cương cứng, chúng ta không thể không nghĩ tới sự rối loạn động mạch. Trên thực tế, các động mạch của "thằng nhỏ" bị co hẹp đồng nghĩa các động mạch vành (ở tim) hay các động mạch não cũng bị tương tự. Nếu sự đau thắt dương vật trở nên cực kỳ khó chịu, thì đau thắt động mạch vành hay não còn trầm trọng hơn nhiều, nó đặt cuộc sống của bạn trong tình trạng nguy hiểm.

Đau thắt dương vật được biểu hiện bằng các trục trặc cương cứng lặp đi lặp lại, một tín hiệu báo động và không thể chủ quan, cần đi khám để phát hiện các bệnh về động mạch.

VIAGRA TỰ NHIÊN

Nổi tiếng vì tác dụng khá hấp dẫn với nam giới, Viagra đã trở thành sản phẩm "hot" trong thời gian gần đây. Nhưng thực ra, không nhất thiết phải sử dụng thuốc, bạn vẫn có thể tìm được viagra trong những thực phẩm hàng ngày.

Rau hẹ

Trong rau hẹ có chứa nhiều chất dinh dưỡng như carbon-hydrate, chất xơ thực phẩm, protein thực vật, vitamin C,carotene, và các nguyên tố vi lượng như phốt pho, kẽm, sắt…trong đó hàm lượng vitamin và nguyên tố vi lượng cao hơn hẳn so với các loại rau xanh khác.

Rau hẹ trong đông y được gọi là "khởi dương dược", có công hiệu bổ thận, trợ dương, cố tinh và ấm khớp hông, đầu gối, thường được dùng trị chứng liệt dương, di tinh, phóng tinh sớm. trong dân gian, rau hẹ thường được dùng để nấu các món:

-Cháo rau hẹ

-Hạt óc chó xào rau hẹ

-Canh rau hẹ cá rô

Quả óc chó

Cón gọi là quả hồ đào, hạch đà, Y học hiện đại đã chứng minh, quả óc chó có công hiệu điều trị bổ khí, dưỡng huyết, nhuận táo hòa đờm, ôn phế nhuận tràng, xẹp sưng tiêu độc, có thể dùng trị các bệnh liệt dương, di tinh…

Người xưa coi quả óc chó là "Mỹ nhân chi bảo" (vật quý của người đẹp), cunh4 là loại thức ăn hàng đầu của người muốn có cơ thể cường tráng.

Tôm he

Theo ghi chép trng thư tịch Đông y cổ như "Bản thảo cương mục" và tài liệu ẩm thực trị liệu hiện đại thì tôm he có vị hơi ngọt mặn, tính ôn, có công hiệu bổ thận tráng dương, từ âm kiện cốt, trấn tĩnh…có thể dùng bổ trợ, chữa trị các bệnh thận hư, liệt dương, tứ chi bải hoải đau nhức, chân tay co rút.

Ngoài ra trong đông y cón có mấy biện pháp trị liệu bổ thận như;

-Đỗ trọng hầm gà trống

-Canh mộc nhĩ

"Doping" thành tích

Tự ý tăng thêm hormone giới tính, bạn sẽ khỏe lên hay tệ hơn trong "chuyện ấy"? Khi nói đến "điểm số" về chăn gối, người ta hay nhắc đến công trạng của các hormone giới tính (testosterone ở nam, estrongen ở nữ).

Do vậy, nhiều người muốn nâng cao thành tích của mình bằng cách bổ sung thêm hormone từ bên ngoài. Liệu điều này có giúp chủ nhân "đổi màu huy chương" trong chuyện ấy?

Sử dụng hormone có thể nguy hiểm

Trước hết, không thể phủ nhận vị trí "khai quốc công thần" của hormone giới tính. Chính sự gia tăng số lượng ồ ạt của chúng vào tuổi dậy thì mà các cô, cậu bé hồn nhiên được sở hữu một "hạ tầng" mới và cũng bắt đầu biết

“hồn bườm mơ hoa’.

Điều này, chứng minh hormone có vai trò khởi động mọi ham muốn chăn gối. Thực ra, chỉ bấy nhiêu thôi chưa đủ. Giống như cùng đổ vào bình vài lít xăng, nhưng chiếc xe máy 50 phân khối chẳng thể nào phóng vèo vèo như một chiếc F1. Quan trọng là vấn đề động cơ và hàng loạt phụ kiện khác.

Không ít thân chủ của các phòng khàm Nam khoa là những quý ông lực lưỡng, râu tóc “xum xuê”, dấu hiệu của hàm lượng testosterone hùng hậu. đơn giàn, họ là những nạn nhân của vấn nạn “trên bảo dưới không nghe”! Động lực từ trên có thừa, nhưng công văn chưa xuống “cấp cơ sở” thì ùn tắc vì…không có lực.

Ví dụ: Chứng rối loạn cương do trục trặc về hệ thống máu vào, máu ra khiến không thể hình thành chất và lượng của sự cương ấy!

Như vậy, việc bắt cơ thể nạp vào một “chỉ tiêu” quá tầm, chẳng những nó không thực hiện xuể mà nó còn có thể nguy hiểm đến tính mạng.

Đừng dại dột theo “doping” thành tích

Thật ra, việc sử dụng hormone với ý định nâng thang điểm phòng the là một sự đầu tư sai lầm ngay từ đầu. Lý do, muốn tiếp nhận đầu tư từ hormone, cơ thể phải có sẵn lượng “thụ thể” tương ứng. “Thụ thể” có vai trò như là ổ khóa của thành công. Hormone như chìa khóa.

Chìa nào khóa ấy, nhiều chìa tất phải có nhiều ổ. Việc rót ồ ạt hormone vào cơ thể tưởng tăng vốn, thực ra là…đổ sông đổ biển tất cả.

Công chẳng thấy đâu còn tội lại rõ mồn một. Đưa một lượng hormone ngoại lai vào cơ thể như mở đường cho một cuộc “binh biến” nổ ra trong người bạn.

Chẳng hạn, thanh niên có thể bị cốt hóa sớm đầu sụn xương dẫn đến tình trạng lùn trước tuổi. Những cô gái trẻ chưa lập gia đình có thể bị sạm màu đầu nhủ hoa như phụ nữ có thai.

Nói chung, việc đưa một lượng hormone bên ngoài vào sẽ khiến cơ thể phát triển quá nhanh, gây ra chuyện “bạo phát bạo tàn”. Nếu một ngày chì cần uống hay tiêm vài lọ testosterone (hay estrogen) mà người ta khỏe như “Goliath” chốn phòng the thì Minh mạng thang hay viagra sẽ chẳng còn đất dụng võ.

Tóm lại, ý định dùng hormone như một liều doping thành tích chăn gối đã bị phá sản từ lâu. Giống như Tần Thủy hoàng mong phương thuốc cải lão hoàn đồng để” quán xuyến” tam cung lục viện vậy.

“YÊU” KHÔNG XUẤT “QUÂN”

Trong một số trường hợp, người đàn ông vẫn đạt được sự cương cứng đủ để giao hợp, nhưng không đạt tới cực khoái, cũng không phóng tinh.

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến giao hợp không phóng tinh, chủ yếu là;

Nhân tố tâm lý:

Hay gặp nhất, thường do căng thẳng trong khi giao hợp, khiến trung tâm phản xạ thần kinh bị ức chế, dẫn tới mất cực khoái, không thể phóng tinh. Không phóng tinh do nguyên nhân tâm lý còn thường gặp ở những người thiếu kiến thức về hoạt động tình dục; hoặc do quan niệm tôn giáo, mặc cảm, ám ảnh từ thơ ấu, coi tình dục là tội lỗi, cơ quan sinh dục là thứ dơ bẩn…

Mệt mỏi quá độ:

Làm việc quá sức, lo nghĩ quá nhiều, công việc quá bận rộn, hoặc do sinh hoạt tình dục không tiết chế, thủ dâm quá nhiều khiến tinh huyết suy kiệt, cơ thể suy yếu quá mức, gây ảnh hưởng tới trung tâm điều khiển phóng tinh.

Bệnh tật, tổn thương:

Những người mắc các bệnh như cường tuyến giáp, đái tháo đường, suy giảm chức năng tuyến yên, tổn thương tủy sống, tổn thương cục bộ ở cơ quan sinh dục…cũng có thể giao hợp không phóng tinh.

Thuốc men:

Một số loại thuốc hạ huyết áp, thuốc gây tê, gây mê, thuốc ngủ, an thần, một số loại đông dược có tính vị quá đắng lạnh…cũng có thể gây trở ngại đến sự phóng tinh.

Phương pháp và tư thế giao hợp không hợp lý, cường độ kích thích không đủ mạnh, không thể tạo trạng thái hưng phấn cao, cũng có thể dẫn đến tình trạng trên.

Cần phân biệt giao hợp không phóng tinh với:

Tổn thương thực thể:

Ống phóng tinh hoặc niệu đạo bị viêm nhiễm, sưng tấy, vết sẹo, khối u… gây cản trở, khiến tinh dịch không thể phóng ra ngoài, nhưng vẫn có cảm giác đã phóng tinh và đạt tới trạng thái cực khoái.

Phóng tinh ngược:

Hệ cơ trơn bị tổn thương (do phẫu thuật tuyến tiền liệt hoặc bàng quang), hoặc hoạt động của cơ trơn, cơ thắt cổ bàng quang bị rối loạn (không thắt lại khi phóng tinh). Tinh dịch không đi ra theo niệu đạo mà phóng ngược vào trong bàng quang.

Phóng tinh yếu:

Giao hợp vẫn diễn ra bình thường, nhưng tinh dịch không phóng mạnh ra ngoài, mà chỉ chảy từ từ.

4 Bài thuốc thường dùng

Thanh can giải uất thang:

Long đảm thảo, chi tử, mộc thông, đương quy, sài hồ mỗi thứ 10g; hoàng cầm 12g, trạch tả, xa tiền tử, sinh địa mỗi thứ 15g; ngưu tất, xương bồ mỗi thứ 6g, đại hoàng 3g, cam thảo 5g. Sắc nước uống mỗi ngày một thang; liên

tục 10 ngày, nghỉ 3 ngày, lại tiếp tục liệu trình khác; tới khi khỏi bệnh.

Bài này chữa giao hợp không xuất tinh thể "Nhiệt kết ở can kinh", hay gặp ở những người thường xuyên ăn nhậu, lạm dụng thuốc và chất kích thích.

Biểu hiện:

Thời gian giao hợp tương đối dài (thường trên 30 phút), sau khi giao hợp rất lâu dương vật mới mềm trở lại. Bệnh nhân có thể thấy miệng đắng, họng khô, người bồn chồn, dễ cáu giận, mộng tinh, mắt đỏ, tai ù, tiểu tiện vàng sẻn, đại tiện táo.

Món ăn hỗ trợ:

Dùng đậu đỏ nhỏ hạt (xích tiểu đậu)30g, gạo tẻ 30g nấu cháo, cho yhêm chút đường ăn thay bữa điểm tâm. Trường hợp bệnh nhẹ chỉ dùng cháo này cũng có thể khỏi bệnh.

Hoạt huyết hóa ứ thang:

Sinh địa, ngưu tất, đương quy mỗi thứ 12g, đào nhân (nhân hạt đào), hồng hoa (không phải "hoa hồng"), xuyên khung, xích thược, chỉ xác, sài hồ mỗi thứ 10g, cát cánh 6g, cam thảo 3g. Sắc nước uống mỗi ngày một thang; uống ấm, theo từng liệu trình.

Bài này chữa giao hợp không phóng tinh thể "huyết ứ", hay gặp ở những người khí hư huyết thiểu, sau khi mắc bệnh nặng.

Biểu hiện:

Thường có cảm giác tức đau ở dương vật; ngực sườn đầy tức khó chịu, tính tình trầm mặc, không thích giao tiếp, dễ xúc động, hay nổi giận vô cớ. Chất lưỡi tím tái hoặc có điểm ứ huyết; rêu lưỡi mỏng.

Món ăn hỗ trợ:

Đào nhân 10g, gạo tẻ 30-40g, nấu thành cháo, ăn vào buổi sáng sớm.

Tư âm giáng hỏa ẩm:

Quy bản 12g, bạch thược, sơn dược, phục thần mỗi thứ 9g, thục địa 15g, trí mẫu, hoàng bá, đan bì mỗi thứ 6g, sơn thù nhục, ngũ vị tử, viễn chí, xương bồ mỗi thứ 10g. Sắc nước uống ngày một thang.

Bài này chữa giao hợp không phóng tinh thể "Âm hư hỏa vượng" hay gặp ở độ tuổi trung niên, sinh hoạt tính dục không tiết chế, tinh huyết suy kiệt.

Biểu hiện:

Tính dục dễ bị kích thích, dương vật dễ bột khởi nhưng có khi không đủ cứng, hay xuất tinh khi ngủ mê. Có thể kèm theo chứng trạng; tiểu tiện sẻn đỏ, đại tiện bí, miệng khô, chất lưỡi đỏ, ít rêu.

Món ăn hỗ trợ:

Sinh địa 30g, táo nhân 30g, gạo tẻ 50g. Sắc sinh địa và táo nhân lấy nước, bỏ bã, cho gạo vào nấu cháo, ăn điểm tâm buổi sáng.

Bổ thận tráng dương ẩm:

Thục địa, sơn dược mỗi thứ 12g, sơn thù, đỗ trọng, dương khởi thạch, ba kích thiên, thỏ tình yêu tử mỗi thứ 10g, phụ tử chế 5g, nhục quế, tiên linh tỳ, tiên mao, đẳng sâm mỗi thứ 20g. Sắc nước uống mỗi ngày một thang. Riêng vị phụ tử cần sắc trước 1 giờ.

Bài này chữa giao hợp không xuất tinh thể "Thận hư", hay gặp ở người cao tuổi, cơ thể lão hóa.

Biểu hiện:

Tình dục lãnh đạm, dương vật không đủ cứng, thời gian giao hợp tương đối ngắn, sau đó dương vật tự nhiên mềm nhũn. Kèm theo: Lưng đau gối mỏi, người đuối sức, sợ lạnh, sắc mặt nhợt nhạt. Chất lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng.

Món ăn hỗ trợ: Thường ngày nên sử dụng thêm những món ăn có tác dụng bổ thận tráng dương như bầu dục lợn, thịt dê, thịt chó, chim sẻ.

THỰC PHẨM GIÚP CHÀNG "KHỎE"

Ngọc kê, cá trạch, ba ba, và chim sẻ là những thực phẩm đặc biệt, vì nó có tác dụng nâng cao sức mạnh giới tính, đồng thời lại có hiệu quả nhất định trong điều trị các chứng bệnh của nam giới như: liệt dương, di tinh…

Ngọc kê

Ngọc kê là bộ phận giới tính của gà trống, có một lượng kích tố thuần chất động vật, hiệu quả của nó không kém gì so với nhung hưu, hải cẩu. Khi giết gà trống khỏe mạnh, lấy ngay bộ ngọc kê ngâm vào rượu, để độ 3 giờ đồng hồ, đặt lên miếng ngói, nướng chín vàng, ăn kèm với tỏi. chấm tương và một chút rượu. Cách một tối ăn một lần, liên tục ăn trong 2 tuần, sức mạnh giới tính sẽ khởi sắc. Dân gian cũng dùng ngọc kê để chữa bệnh liệt dương: Lấy 50g ngọc kê tươi ngâm với 600ml rượu 40 độ khoảng 10 ngày thì lấy ra uống, mỗi tối 20ml, uống liền 30 ngày, bệnh sẽ thuyên giảm. Tốt nhất nên uống 60 ngày.

Cá trạch

Cá trạch là một loại thuốc cường tinh lý tưởng. Mua những con cá trạch còn sống, làm sạch nhớt và bùn cát, sau đó cho vào nồi đất cùng với một lượng dầu ăn vừa đủ, đậy vung lại và đun cho tới khi cá chết hẳn, cho rượu gạo đổ sâm sấp cá, đun nhỏ lửa khoảng 30 phút thì nhắc xuống. Ăn lúc còn nóng, liên tục trong 5-6 ngày sẽ làm cho tinh thần sảng khoái, tăng cường tình dục. Cá trạch cũng là thuốc chữa liệt dương khá công hiệu. Cá trạch 250g, hạt rau hẹ 50g. Cá trạch làm sạch, bỏ hết nội tạng; hạt hẹ đãi sạch bọc vào vải, cho cùng với cá vào nồi với 500ml nước sạch, muối ăn vừa đủ, sau khi sôi thì để nhỏ lửa om, khi còn độ ½ nước thì bỏ hạt hẹ ra, ăn cá uống nước. Mỗi ngày một lần, mười ngày là một liệu trình. Dùng 2 liệu trình hiệu

quả sẽ rõ ràng.

Chim sẻ

Người xưa đã biết chim sẻ là một loại thuốc bổ thận tráng dương, ích tinh. Cụ thể: Chim sẻ 3 con, vặt sạch lông, bỏ nội tạng. Dùng dầu lạc ráng thơm, chấm với muối bột, ăn mỗi ngày một lần, vừa tăng cường sinh lực, vừa chữa được các bệnh liệt dương, di mộng tinh. Ngoài ra, người ta còn dùng chim sẻ, thịt nhỏ 20-30g, thêm gia vị vừa đủ, nấu chín tới, ăn nóng, mỗi ngày ăn một lần, liền trong 10 ngày, để chữa các bệnh nói trên.

Ba ba

Ba ba là thực phẩm bổ thận tráng dương tốt nhất. Dùng một con ba ba to vừa phải, bỏ mai, lấy thịt cho vào nồi với một lượng nước vừa đủ, cho thên một ít long nhãn, gừng tươi, nấu chín tới, cho tiếp một ít gạo vào, om nhỏ lửa khoảng 3 giờ đồng hồ, ăn cả cái lẫn nước. Ăn liền 4-6 con một đợt.

THỰC PHẨM GỢI TÌNH

Vừa lấp đầy cài dạ dày trống rỗng và cung cấp năng lượng, vừa giúp đôi uyên ương khuấy động hưng phấn đam mê, loại thực phẩm nào cho hiệu quả một công ba bốn việc như thế?

1. Cần tây

Nói tới sex không thể không nhắc tới cần tây với khả năng khơi nguồn cảm hứng kỳ diệu bậc nhất. Trong cần tây có chứa androsterone, một loại hormone không mùi được sản sinh qua tuyến mồ hôi của phái mạnh, giúp tăng cường hưng phấn ở phụ nữ. Cần tây khi ăn sống sẽ có hiệu quả tốt nhất.

2. Chuối

Người ta cho rằng enzim bromelain trong chuối có tác dụng tăng cường nhu cầu ân ái ở nam giới. Không những thế, loại quả này còn là nguồn cung cấp dồi dào chất Kali và vitamin B2, rất tốt cho sức khỏe nói chung.

3. Trái lê tàu

Người dân Aztec vùng Bắc Mỹ lấy tên bộ phận sinh dục nam để đặt tên cho loại cây này. Lê tàu có hàm lượng axit folic cao, đẩy nhanh quá trình chuyển hóa protein, do đó giúp cơ thể sản sinh thêm nhiều năng lượng.

Thành phần vitamin B6, giúp nam giới khả năng tăng cường khả năng tiết hormone và thành phần kẽm, giúp phụ nữ điều tiết tuyến giáp khiến loại quả này được đông đảo mọi người ưa chuộng.

4. Hạnh nhân, lạc (đậu phọng)

Hạnh nhân là nguồn cung cấp axit béo dồi dào cho cơ thể. Đây là nhân tố cần thiết trong quá trình sản sinh hormone đều đặn ở nam giới.

Thêm vào đó, hạnh nhân còn có hương vị đặc biệt có tác dụng khuấy động hưng phấn cho phái yếu.

Do vậy, nếu không được ăn trực tiếp loại hạt có vị búi béo ngậy này thì một chút nến thơm mùi hạnh nhân cũng có thể giúp uyên ương tìm thấy đôi chút cảm hứng.

5. Xoài, đào, dâu tây

Mơn mởn mọng nước, vị ngọt dịu nhẹ và hình dáng gợi tình, đó là lý do tại sao ba loại quả này được lứa đôi ưa chuộng đến thế.

6. Trứng

Dù không có tác dụng tạo hưng phấn rõ rệt nhưng nguồn vitamin B5, B6 dồi dào trong trứng giúp cân bằng lượng hormone trong cơ thể và giảm stress, hai nhân tố quan trọng làm nền tảng cho phút giây thăng hoa lành mạnh.

Ngoài ra trứng còn là biểu tượng của sự sinh sôi nảy nở. Nhiều người thậm chí còn ăn trứng sống ngay sau khi gà mái vừa đẻ vì cho rằng ăn như thế sẽ đảm bảo nhận được hàm lượng protein cao nhất.

7. Gan lợn

Do có hàm lượng cao chất glutamine, tế bào năng lượng phục vụ cho hệ miễn nhiễm, gan lợn có khả năng phục hồi những hưng phấn " bị lãng quên".

Mặc dù không cho tác dụng khuấy động tức thì nhưng nếu biết cách đưa vào chế độ ăn theo khẩu phần hợp lý, gan lợn sẽ rất tốt cho sức khỏe về mặt lâu dài.

NHỮNG THỨC ĂN VUA CHÚA DÙNG CHO ÁI TÌNH

Vua Khang Hy, rồi vua Càn Long nghe nói đã dùng cúc hoa băng lân tửu, được chế biến bằng mười loài hoa cúc của vùng băng giá, vùi trong tuyết suốt mười năm, tác động cực mạnh đến tì, khí, huyết, làm người uống hưng phấn tột cùng, cường lực vô song…

Thời Ung Chính hoàng đế còn truyền lại món hầu não rất ghê rợn: con khỉ còn sống bị vạt sọ lấy ra bộ não và ăn "tái" giữa sự đau đớn tột cùng của nó!Và đặc biệt hơn, những con khỉ này được chia làm hai phe đực-cái, nuôi nhốt trong những lồng riêng biệt nhưng để gần cho nhìn thấy nhau trong suốt 1 tháng mà không "mần ăn" gì được cả, vào đúng mùa động đực của loài khỉ…

Chúng rơi vào trạng thái bị kích động, ham muốn tột cùng…Đến lúc cao trào, những con khỉ đó bị vạt lấy bộ óc và người ta xơi ngay tắp lự, họ tin rằng bao nhiêu bổ dưỡng, bao nhiêu sinh lực, dục tính của khỉ vào thời điểm đó sẽ truyền sang cho người. đây là một món ăn man rợ, tàn bạo, chưa biết rõ hiệu quả, không nên bắt chước.

Thời hiện đại thì người ta cần biết rằng những chất như bột, đường, gạo,

rau là rất cần thiết cho hoạt động của não, đó là nơi bắt đầu những ham muốn tình dục.

Chất béo (dầu, bơ…): để lưu giữ các hormone tình dục.

Chất đạm (thịt, cá, trứng…): giúp tạo năng lượng ổn định, là một yếu tố quyết định trong chuyện yêu đương.

Cá, táo và dứa: chứa chất tyrosine kích thích tình dục.

Các chất khoáng: có trong hàu, sò (kẽm), những sản phẩm sữa (canxi), đậu, quả và thịt

Nhiều màu đỏ (sắt), cá (phospho)…có lợi cho việc yêu đương.

Nước cam tươi: giàu vitamin C, vitamin làm tăng sức mạnh và tình trạng thể chất tốt cho tình dục.

Thật ra thí không hề có cái gọi là thức ăn làm tăng dục tính. Tất cả chỉ là truyền thuyết hoặc tô vẽ cho thêm phần ly kỳ, hấp dẫn. Nếu như người ta tin tưởng rằng ăn một loại thức ăn nào đó sẽ làm cho họ sung mãn hơn thí trước hết cũng có thể coi như một…liệu pháp tinh thần.

CHƯƠNG VI TRỰC GIÁC GỐI CHĂN

NHỮNG NGUYÊN NHÂN LÀM GIẢM SÚT CẢM HỨNG

Một người vợ lâu nay vốn tin tưởng, kính trọng chồng chột khám phá anh ta làm một việc gì đó mờ ám, khuất tất, xấu xa…Lập tức khi gần chồng, người phụ nữ ấy sẽ đánh mật một phần hay toàn bộ càm hứng tình dục. Phái nam thì càng nhạy cảm với chuyện này, chỉ cần một cử chỉ lạnh nhạt, một sự hợp tác miễn cưỡng hay nghi ngờ vợ có ngoại tình, có quan hệ tình dục với một người đàn ông khác là anh ta" mất hứng"ngay.

Điều đó lý giải tại sao đàn ông khó chấp nhận tội ngoại tình của vợ và cái ghen của họ là ghen đạp đổ chứ không phải là ghen để giữ vợ. Có người chồng độ lượng với lỗi lầm này của vợ nhưng khi sống lại với vợ thì cảm hứng tình dục cũng không trở lại.

Nhưng không chỉ là vì rạn nứt tình cảm mà khi làm việc nhiều, căng thẳng nên không có thời gianquan tâm đến người bạn đời hoặc thiếu tin tưởng, kính trọng, những cư xử không tế nhị…Những đôi vợ chồng khắc khẩu hay cãi cọ nhau thường xuyên cũng làm giảm sút cảm hừng tình dục. Vì tình dục trong cuộc sống vợ chồng không hề là một cảm xúc tầm thường, thô lậu, thực hiện bằng bất cứ giá nào…Trái lại, nó rất thông minh, mẫn cảm, đầy lòng tự trọng nên chỉ xuất hiện thực sự khi yêu thương, nâng niu và trân trọng.

Những cách kích cầu

Có những cặp vợ chồng không rõ do đâu mình mất đi cảm hứng nên đã tím cách cải thiện tình trạng ấy bằng cách khai thác kỹ xảo tình dục, áp dụng các kiểu làm tình mới mẻ hơn nhưng thực sự hiệu quả không cao và không thể lâu bền.

Cùng nhau xem phim sex để tìm cảm hứng thì cũng vậy, nhiều khi chỉ phản tác dụng vì những diễn viên đóng phim sex để có sự hào hứng như vậy họ buộc pkải uống thuốc kích thích liều cao, rất nguy hiểm cho sức khỏe.

Như vậy, liệu những cặp vợ chồng không vướng mắc những nguyên nhân như trên sẽ dễ tìm được cảm hứng tình dục dễ hơn? Đó là điều không cần phải nghi ngờ. Những đôi vợ chồng yêu thương, tin cậy, hòa hợp với nhau về tâm hồn cũng thường ân ái với nhau trong sự thăng hoa đầy cảm hứng và nhất là nếu đó là những cặp vợ chồng lãng mạn, khoông ngừng nỗ lực làm cho mình ngày một tốt hơn, đẹp hơn, giỏi hơn trong mắt người kia.

Người chồng dễ dàng hưng phấn khi thấy vợ mình duyên dáng, gợi cảm, dịu dàng, tốt đẹp…Cũng như lóng ham muốn ở người vợ được kích hoạt bởi

vẻ nam tính, hòa hoa hay năng lực nào đó.

Lòng yêu thương, tận tụy của vợ chồng dành cho nhau không chỉ mang lại cho họ một cuộc sống êm ấm, để "tát bể đông cũng cạn", con cài được vui sống lành mạnh, mà họ còn được một phần thưởng lớn là luôn giữ được sự nồng đượm trong cuộc sống chăn gối mà không cần một thứ thuốc nào khác.

Thời điểm tình yêu "dậy sóng"

Các chuyên gia tâm lý cho rằng trong quan hệ tình cảm có những móc đặc biệt "nhạy cảm" khiến người ta dễ xa nhau. Nếu không vượt qua được những thử thách này hai bạn rất dễ "đường ai nấy đi". Chúng ta hãy xem những thời điểm nào thuyền tình hay "dậy sóng" nhất.

1 tháng

Thời gian này khá ngắn ngũi để hai người làm quen và bắt đầu hò hẹn. Nhưng chỉ sau vài lần tiếp xúc, bạn đã khám phá ra những khuyết điểm của nàng, dù chỉ là những chấm phá nhỏ nhoi nhưng đủ để làm hỏng toàn bộ bức tranh bạn vẽ lên về người trong mộng.

Nếu muốn vượt qua giai đoạn tế nhị này, bạn cần từ bỏ ý nghĩ tìm kiếm sự cầu toàn, hoàn hảo, hãy biết chấp nhận cả mặt mạnh và yếu của đối tượng.

3 tháng

Là thời điểm quyết định bạn có thể thực sự "kết" nàng hay không hay chỉ là mối tình thoảng qua. Chợt bạn nhận ra không chỉ có bạn và nàng mà còn cả lối sống cả hai người nữa. Bạn đang đánh giá nàng ở mức độ sâu hơn rồi đấy.

Bạn cần tự hỏi: Nhu cầu hiện nay của mình là gì? Mình thích hợp với típ người nào? Mình sẽ phải làm gì để quan hệ tiến triển tốt đẹp hơn?

Càng biết mình muốn gì, bạn càng có cái nhìn thực tế và quyết định xem nàng có phải là mẫu người lý tưởng của mình không.

6 tháng

Không ai quên được cảm giác đê mê khi trúng phải tiếng sét ái tình nhưng khi cảm giác này qua đi, cách bạn đối phó với sự thật sẽ quyết định mối quan hệ của hai người. Nó sẽ kết thúc hoặc chuyển từ tình yêu lãng mạn sang thực tế. Nhận ra tình cảm thực sự là điều quan trọng nếu hai bạn muốn viết tiếp chuyện tình. Nếu thấy nàng lơ là không quan tâm, bạn lại tự hỏi không biết cuộc tình này sẽ đi về đâu, chắc chắn tình yêu có nguy cơ "chết yểu".

Sáu tháng là thời điểm để hai bên bắt đầu nhìn rõ nhau hơn. Một vài thói quen xấu của nàng có thể làm bạn thất vọng nhưng đâu tệ đến mức phải cắt đứt quan hệ. Nhìn người yêu bằng con mắt thực tế là điều cần thiết nhất.

1 năm

Đối với nhiều bạn gái, một năm là mốc điểm để họ bắt đầu đặt câu hỏi

cho mình nên tiến xa hơn hay ngừng lại ở đây. Thông thường đây là lúc nhiều cô sống trong ảo tưởng "mối tình tuyệt vời" nhận ra chân tướng thật sự của bạn trai. Nhận thức này sẽ khiền người đẹp tỉnh mộng. Nàng sẽ thất vọng ê chề hoặc sẽ đi đến quyết định chia tay cuối cùng.

Kể cả bạn cũng vậy, khi biết nàng là người lý tưởng chăng nữa, ở mốc điểm 1 năm, với cùng một vấn đề nhưng bạn sẽ thấy khó đối phó hơn so với thời kỳ đầu. Bạn có thể nghĩ nếu nàng là người ý hợp tâm đầu, có lẽ mình sẽ không cảm thấy khó như vậy. Tuy nhiên một mối tình chân thật sẽ vượt qua được trở ngại đó.

3 năm

Sau khi trải qua từng ấy thời gian tìm hiểu, nhiều cặp đã bước vào một" thời gian biểu" quen thuộc đến nhàm chán. Đây là lúc một trong hai người manh nha ý định "đổi mới" đời sống tình cảm. Làm thế nào để tránh được mốc điểm đáng sợ này?

Biện pháp khắc phục không chỉ là gia tăng những cuộc hẹn hò lãng mạn hay tạo cảm giác đặc biệt về nhau, hai bạn cần biết chắc mình có tha thiết muốn sống trọn đời với nhau không. Vào thời điểm này, nếu người nào cũng nghĩ về nhau như hai cá nhân riêng lẻ, chắc chắn quan hệ sẽ rụi tàn.

Với nhiều cặp, đây là thời điểm bắt đầu nghĩ đến những quyết định quan trọng: tính chuyện hôn nhân, có con…Nhưng nếu hai bạn không cùng chung quan niệm, chắc chắn "việc lớn" sẽ khó thành công. Nếu không thể dung hòa thói quen hoặc từ chối chuyển từ tình yêu lãng mạn sang thực tế, cả hai dễ nói lời chia tay.

Bạn và nàng, những người đang yêu, cần tình đến những thời khắc "nhạy cảm" này để chuẩn bị tinh thần lèo lái thuyền tình vượt qua những khúc cong "dậy sóng" đến bến bờ hạnh phúc.

LỆCH PHA

Trong khuôn khổ của hai từ "lệch pha"là một loại vấn đề diễn ra trong đời sống riêng tư của vợ chồng. Nó cũng phong phú, đa dạng như sự khác biệt về nghệ thuật ẩm thực, không chỉ là khẩu vị mặn nhạt mà còn là nhiều khía cạnh tâm lý tinh tế.

Tới nay, ít người còn nghi ngờ tình dục là một yếu tố quan trọng trong cuộc sống hạnh phúc của vợ chồng-vì nhiều rạn nứt tình cảm vẫn có thể xảy ra khi vợ chồng không có quan niệm chung về một số vấn đề liên quan đến hành vi-tâm lý tình dục.

Hiểu khác nhau

Chuyện tình dục bình thường liên quan đến số lần và cách thức quan hệ. Mỗi cặp vợ chồng có sự hòa hợp riêng- vài ba lần mỗi tuần hay nhiều hơn

cũng là bình thường miễn là họ cảm thấy thỏa mãn và hài lòng về nhau.

Còn thế nào là hành vi tình dục bình thường? Điều này thật khó định nghĩa và chịu ảnh hưởng của văn hóa, giáo dục, niềm tin tôn giáo…nhưng chủ yếu vẫn là sự chấp nhận của chính cặp vợ chồng.

Hưng phấn tình dục có thể là kết quả của nhiều loại kích thích (thị giác, xúc giác, khứu giác, trí tưởng tượng…) và nhựng ý thích riêng- chồng thích sáng khi đã hoàn toàn tỉnh táo, vợ lại thích sự yên tĩnh của đêm khuya. Đặc biệt tình dục kỵ nhất những lối mòn đơn điệu, sự tẻ nhạt, vì thế đạ có một người vợ đã tâm sự: “Chồng bạn rất tốt, rất nghiêm túc trong mọi cư xử và ngay cả trong chuyện chăn gối nhưng cứ kéo dài thế này, có lẽ em sẽ thần kinh mất”.

Ham muốn không giống nhau

Mức độ quan tâm và ham muốn tình dục ở mỗi người không giống nhau và thay đổi theo những hoàn cảnh. Nếu giữa vợ chồng, sự chênh lệch nhau về ham muốn tình dục không nhiều thì có thể”dàn xếp nội bộ” để đôi bên cùng hài lòng. Nếu sự khác biệt quá lớn thì có thể có thể có ảnh hưởng không tốt đến quan hệ vợ chồng.

Trong tình huống này, người có ít nhu cầu tình dục thường càm thấy bị ép buộc, lâu dài có thể dẫn đến trạng thái miễn cưỡng, bực bội và không còn đáp ứng nồng nhiệt nữa, kết quả là người kia cảm thấy mình không được yêu và cũng thất vọng.

Tình hình sẽ càng xấu hơn nếu một người cứ tiếp tục ép buộc và người kia cứ phải chịu đựng, từ đó khó tránh khỏi rối nhiễu tâm lý hoặc chức năng tình dục. Giải pháp cho sự khác biệt lớn về nhu cầu tình dục có thể phức tạp và nhiều khi cần đến sự giúp đỡ của nhà tâm lý, đặc biệt với những trường hợp kéo dài. Có cách tiếp cận tâm lý nhằm thuyết phục một bên biết kềm chế và không tạo ra cảm giác ép buộc, có cách lại sử dụng liệu pháp tình dục.

Không cùng ý thích

Dù hành vi đó vô hại nhưng nếu một người không chấp nhận thì cũng không thể ép buộc. Trong nhiều trường hợp, do sự khác biệt về văn hóa, trình độ hiểu biết…có thể sau một thời gian mới đi đến sự chấp nhận một hành vi nào đó.

Chồng coi bao cao su giảm khoái cảm, vợ coi thuốc tránh thai gây khó chịu và giảm ham muốn, chồng không chịu xuất tinh ngoài…những “lệch pha” như thế này đôi khi cần được thầy thuốc tư vấn để chọn ra biện pháp tránh thai phú hợp nhất cho cả hai người, vì nguyên nhân nhiều khi chỉ do thiếu thông tin.

Điều kiện để có được hành vi thỏa mãn?

Lòng tự tin, tâm trạng thoải mái, tinh thần và thể chất hưng phấn, tập trung- chỉ thiếu một trong những điều kiện nói trên chất kượng hành vi tình dục cũng có thể bị ảnh hưởng, thậm chí có thể dẫn đến trục trặc kéo dài trong

chức năng tình dục.

Tin vào khả năng tình dục, sự hấp dẫn của mình cũng như tin rằng bạn tình cũng cùng ham muốn sẽ tạo nên lòng tự tin. Tỏ ra xem thường hay bực bội về nhau sẽ gây tổn thương lòng tự tin. Bất cứ một tâm trạng lo hãi nào về khả năng hưng phấn và thực hành tình dục.

Để có thể tạo hưng phấn, vợ chồng cần biết tác động về tâm lý và thể chất. Theo tuổi tác, những tác động thể chất trực tiếp để tạo hưng phấn càng trở nên cần thiết. Không thể có hưng phấn tình dục khi vợ (hay chồng) tỏ ra lơ đãng hay bị phân tán tư tưởng.

KHI NÀNG HẾT "YÊU"

Tuổi "yêu" của phụ nữ kéo dài bao lâu? Đến khi nào thì chuyện "yêu" không còn làm họ cảm thấy hứng thú. Đây là vấn đề hết sức quan trọng, chi phối hạnh phúc gia đình. Không chỉ chị em mà cánh đàn ông cũng băng khoăn về vấn đề này.

Giống như một cỗ máy, chạy mãi cũng có ngày bị trục trặc, hỏng hóc và không còn hoạt động được nữa, đời sống tình dục của nữ giới cũng có tuổi thọ nhất định. Tuổi thọ đó ngắn hay dài phụ thuộc vào từng cá thể vì đời sống tình dục của nữ giữa các cá nhân không giống nhau, song thông thường tuổi "yêu" của phụ nữ giảm sút khi họ bắt đầu bước vào độ tuổi mãn kinh (khoảng 40-50 tuổi).

Lúc này dịch nhờn âm đạo giảm bài tiết ít đikhiến người phụ nữ cảm thấy đau và khó chịu khi quan hệ tình dục, hưng phấn tình dục không còn kéo dài và người phụ nữ khó đạt được khoái cảm.

Tuy nhiên, tuổi "yêu" của phụ nữ có thể chấm dứt sớm hơn nếu họ gặp phải một số biến cố không mong đợi như bệnh tật, bị những sang chấn về tâm lý.

Những biểu hiện khi nàng hết yêu

Giảm ham muốn tình dục

Lúc này, người phụ nữ hầu như không còn quan tâm đến tình dục hoặc giảm khả năng cảm thụ. Những yếu tố tâm lý, cảm xúc, những vấn đề bệnh lý gây thiếu hụt hormone (mãn kinh, bệnh nội tiết), bị can thiệp nội bộ hay ngoại khoa đều có thể dẫn đền trạng thái ức chế ham muốn tình dục.

Giảm hưng phấn tình dục

Người phụ nữ khi đến tuổi này không thể đạt được cũng như không thể duy trì hưng phấn tình dục. Trạng thái này thể hiện bằng những triệu chứng như không cảm thấy hứng khởi, đáp ứng kém (bài tiết ít dịch nhờn, âm vật giảm nhạy cảm, giảm xung huyết ở cơ quan sinh dục, cơ nhẫn âm đạo không giãn),

Nguyên nhân của sự biến đổi này có thể do tâm lý nhưng thường là do những biến đổi sinh lý gây ra như giảm cung cấp máu cho âm đạo, âm vật, đã có chứng thương vùng tiểu khung, mổ ở tiểu khung, dùng thuốc.

Không cảm nhận được cực khoái

Người phụ nữ không còn cảm nhận được cực khoái dầu vẫn trải qua giai đoạn kích thích và hưng phấn bình thường. Khó khăn này có thể do bản thân người phụ nữ chưa bao giờ có cực khoái nhưng cũng có thể bị ảnh hưởng của phẫu thuật, chấn thương (thực thể hay xúc cảm) hoặc do những yếu tố sinh lý hay thiếu hụt hormone.

Một số biểu hiện khác

Khi tuổi "yêu" kết thúc người phụ nữ có thể có triệu chứng đau khi giao hợp. Tình trạng này có thể phát sinh sau khi bị viêm vùng tiền đình, teo âm đạo hoặc nhiễm khuẩn âm đạo có nguồn gốc sinh lý hoặc tâm lý hay phối hợp cả hai. Trạng thái co thắt âm đạo cũng thường xảy ra sau những sự cố tâm lý, cảm xúc hoặc do giao hợp thô bạo.

Làm gì khi tuổi "yêu" không còn

Tuổi "yêu" có thể chấm dứt sớm ở phụ nữ và người chồng nên biết những giai đoạn đặc thù của giai đoạn nhạy cảm này (có thể thay đổi khí chất) để có cách ứng xử văn hóa. Những cử chỉ âu yếm chiều chuộng nhau vẫn cần thiết, vẫn có giá trị an sinh.

Pascal nói:"Tình yêu không có tuổi". Nhu cầu tình càm được thỏa mãn có thể thay thế cho hành động tình dục theo nghĩa hẹp là giao hợp. Nội dung của tình dục bao gồm mọi hành vi đem lại sự dễ chịu cho nhau (ôm hôn, vuốt ve)…

Người nữ nên duy trì cách sống trẻ trung, yêu đời, năng động không tự làm cho mình già trước tuổi và cũng không nên chấm dứt hoàn toàn chuyện tình dục vì cảm giác đỉnh điểm có thể đem lại nhiều tác động có lợi về tâm lý (tăng tình yêu, sự bền chặt) và thể chất (tạo ra nhiều hormone giúp cho âm đạo không thoái hóa).

"SEX" TRONG GIẤC NGỦ

Các nhà nghiên cứu đang đau đầu tìm hiểu về một căn bệnh lạ mà ở đó, người bệnh mặc dù không hề mong muốn nhưng vẫn đòi hỏi hoặc thực hiện hành vi tình dục trong khi say ngủ.

Quá trình nghiên cứu về căn bệnh sexsomnia (tình dục trong giấc ngủ)- tức là có những hành vi tình dục với người khác trong khi ngủ- gặp rất nhiều khó khăn bởi người bệnh thường rất ngại nói về tình trạng không mong muốn của mình. Do chưa có biện pháp điều trị nào hữu hiệu nên căn bệnh đã gây ra rất nhiều khó khăn cho các mối quan hệ.

"Căn bệnh thực sự khiến tôi phiền muộn bởi không thể nào kiểm soát được tình hình", Lisa Mahoney, một bệnh nhân nói. "Tôi rất sợ tình trạng ngớ ngẩn này sẽ làm hỏng mối quan hệ của chúng tôi".

Hầu hết các nhà nghiên cứu coi chứng bệnh sexsomnia là một dạng của bệnh mộng du- trường hợp người bệnh bị lâm vào cảnh nửa tỉnh nửa mê. Tuy nhiên, người bị sexsomnia thường vẫn nằm trên giường trong khi người bị mộng du thường đứng dậy và đi lại.

Mộng du ảnh hưởng tới 2-4 phần trăm người trưởng thành, còn sexsomnia từ trước đến nay vẫn không được coi là một vấn đề điển hình. Nhưng một cuộc khảo sát trên internet thực hiện năm 2005 cho thấy căn bệnh này phổ biến hơn người ta tưởng.

"Hầu hết các trường hợp làm tình khi ngủ xảy ra giữa những người đã là bạn tình của nhau", Mark Pressman, chuyên gia giấc ngủ tại Bệnh viện Lankenan ở Wynnewood, Pennsylvania, Mỹ, cho biết. "Đôi khi họ ghét chuyện đó. Đôi khi họ chịu đựng nó. Cũng có những người thích như thế hơn là làm tình lúc tỉnh".

Theo các chuyên gia, trong khi chưa có biện pháp nào điều trị, thì việc giải quyếtnhững tác nhân gây bệnh như stress hoặc tình trạng mất ngủ sẽ có thể giúp ích.

CHÀNG "LÃNH ĐẠM"

Không phải vì họ không có khả năng làm cho người mình yêu tới đỉnh hạnh phúc, cũng chẳng phải họ là kẻ lập dị. Sự đoạn tuyệt của họ với "chuyện ấy" rất tự nhiên, với vô vàn lý do mà nếu hiểu được, chị em sẽ không "kết tội" họ.

Ngại phiền nhiễu

Nhóm những chàng trai này có tâm hồn mẫn cảm. Bất cứ điều gì can hệ đến bản thân, họ đều cực kỳ thận trọng và luôn cố tránh xa những chuyện phiền toái. Họ quá nhạy cảm để có thể chấp nhận chuyện ái ân qua đường, nhưng lại quá ích kỷ để có thể quyết định những vấn đề rắc rối mà một mối quan hệ lâu bền có thể đem lại.

Chuyện "bóc bánh trả tiền" họ không hứng thú, còn việc yêu đương bền lâu khiến họ mệt mỏi. Cảm thấy bị cắn rứt khi chung chăn gối với nhiều cô khác nhau, những anh chàng nhạy cảm này quyết định khi nào gặp được người con gái duy nhất trong mộng để có thể hòa hợp cả trong "chuyện ấy" lẫn trong cuộc sống.

Sợ bệnh tật

Luôn bị ám ảnh bởi bệnh tật, các chàng thuộc diện này thường xuyên đi kiểm tra sức khỏe và tiêm tất cả các loại vac-cine phòng ngừa. Họ sợ "chuyện ấy" vì hiểu rằng nó không chỉ sinh ra trẻ con, cũng là thứ đôi khi phiền toái mà còn gây ra cả đống bệnh.

Khi biết rằng AIDS dễ dàng lây qua đường tình dục, họ có thể quyết định "hoãn sự sung sướng" ngay cả với người yêu. Chỉ khi nào "đối tác" đồng ý đi làm đầy đủ các xét nghiệm và kết quả là hoàn toàn âm tính thì họ mới yên tâm "chung giường".

Ngán phụ nữ

Đây không phải là những gã đồng tính mà là những đấng mày râu đã vài lần thất bại trong hôn nhân để rồi đi đến kết luận: Nói chung không nên dây với đàn bà.

Theo họ, phụ nữ không chỉ ngốc nghếch mà còn dối trá, tham lam và luôn đem "chuyện ấy" ra để khống chế đàn ông. Và vì thế, nếu muốn được yên ổn thì tốt nhất là đàn ông nên tránh xa đàn bà, đặc biệt là trong tình ái.

Nghiện công việc

Máy tính, xe ô tô, chuyện kinh doanh, nghiên cứu khoa học, đam mê công việc và những sở thích riêng khiến những người đàn ông này không còn thời gian cũng như hứng thú cho "chuyện ấy". Mối quan tâm hàng đầu của họ là công việc.

Bữa ăn có khi cũng chỉ là cái bánh mỳ kẹp thịt mà cô thư ký giàu lòng trắc ẩn dúi cho. Họ thường trở về nhà khi mọi người đã đi ngủ và lên giường không phải với người phụ nữ mà với…chiếc mobile phone. Họ chẳng thiết tha gì với "chuyện ấy" mặc dù hoàn toàn có khả năng.

Ân ái kiểu fast-food vào giờ nghỉ trưa đồng nghĩa với hạ thấp thanh danh của họ. Một chuyện tình trong chuyến đi biển nghe chừng thích hợp hơn. Nhưng với những người này, phải đến vài năm may ra họ mới có, mới thu xếp nổi một chuyến đi nghỉ.

LÃNH CẢM

Theo Sheire Hite, một "sư mẫu" của bộ môn tình dục học, không có đàn bà thiếu cảm giác mà chỉ có đàn ông vụng về thôi. Lời phán của nữ tiến sĩ này hơi cường điệu. Sự thật không đến nỗi quá "căng" như thế, nhất là ở Việt Nam. Vì bản năng tình dục là hiện tượng bẩm sinh ở mọi người, không phụ nữ bình thường nào thiếu.

Hiện nay, thiếu cảm giác hay thiếu khoái cảm được nhận định là một sự kém phối hợp của não bộ và cơ quan tình dục, cũng giống như trục trặc điện thoại (quay nhầm số, chuông không reo, hay chuông reo mà không có người nghe, đang nói chuyện thì bị cúp ngang). Cùng lắm là bản năng ấy được thể hiện với một hình thức khác, hoặc là một "bản năng chưa được triển khai", giống như nàng công chúa đang ngủ trong rừng chờ hoàng tử đến đánh thức dậy.

Có lẽ phải bắt đầu bằng một số điều cơ bản. Trước hết, chuyện vợ chồng chủ yếu vẫn là (và phải là) chuyện riêng của hai người với nhau mà người khác (bất kỳ ai) không có tư cách gì, không mắc mớ gì phải có ý kiến. Nếu

hai vợ chồng thấy được, thấy bằng lòng, thấy thỏa mãn là được, không cần thắc mắc gì cả.

Chuyện tình dục thuộc lĩnh vực mà người ta rất ít khi nói thật. Tuyệt đại đa số con người, nhất là người Việt Nam, mỗi khi đề cặp đến chuyện đó, thường chỉ nói rất ít hoặc tránh né, không nói gì cả. Những trường hợp "hãnh diện khoe khoang thành tích" hoặc mô tả cụ thể với nhiều ngôn từ "dao to búa lớn" (ở cả nam lẫn nữ) phần lớn là bịa đặt.

Thật ra, người nói chỉ muốn tự trấn an, hoặc vẽ ra những tình huống mà trong thâm tâm họ đang mơ ước được hưởng. Những "câu văn tả chân" trong chuyện tiểu thuyết hoặc "hư cấu điện ảnh' của các văn hóa phẩm đặc biệt lại còn xa sự thật hơn. Không nên căn cứ vào những thứ ấy để tự cho là thiếu cảm giác, vì "lạc thú gối chăn", như ông bà ta thường nói, là những cảm giác hoàn toàn chủ quan. Nữ bác sĩ Wolfromm đã rất có lý khi cho rằng, chỉ những phụ nữ nào tự nhìn nhận mình thiếu cảm giác và cảm thấy cần phải thay đổi tình trạng đó thì mới bị coi là thiếu cảm giác.

Trái với điều mà nhiều người lầm tưởng, khả năng tình dục ở người đàn ông không bao giờ có thể đánh giá bằng "số lần" trong một khoảng thời gian nhất định nào đó. Vì nếu vậy, một người đàn ông có khả năng xuất tinh nhiều lần bằng cách thủ dâm là mạnh lắm hay sao? Tự ái đúng nghĩa của người chồng phải là khả năng thỏa mãn của hai người chứ không phải chỉ riêng một mình mình thôi. Các nhà nghiên cứu nữ cho rằng, nếu các ông "chú ý" đến bà xã hơn một chút nữa thì tình trạng thiếu cực khoái hoặc thiếu cảm giác đã không xảy ra.

"Chuyện vợ chồng" là sự việc đã có từ ngày con người xuất hiện lần đầu tiên trên trái đất. Nếu không có chuyện đó, nhân loại đã không thể tồn tại đến nay. Nhưng "nó" lại là chuyện đơn giản nhất, đồng thời cũng phức tạp nhất, đa dạng nhất, muôn người muôn vẻ, tùy thuộc vào trình độ văn hóa, văn minh dân tộc. Riêng ở nước ta, hình như các bà ít thắc mắc và tự mình đến bác sĩ để chữa bệnh ; hầu hết các trường hợp là do các ông chồng dẫn đến.

Điều kiện tiên quyết để trị bệnh là phải có ông xã (chính thức hoặc không chính thức) và phải được sự cộng tác hoàn toàn của cả hai người. Nếu được như vậy thì cũng dễ giải quyết. Tuy nhiên, tất cả những chuyện từ nãy đến giờ chỉ là khái quát "vĩ mô", nếu đi vào "vĩ mô" thì còn rất lắm chuyện.

18 LỖI PHỤ NỮ HAY MẮC TRONG SEX

Mọi đàn ông đều có một danh sách giống nhau về những sai lầm của phụ nữ. Nếu bạn đưa ra với người đàn ông của bạn, anh ta sẽ đồng ý với một số điểm và có thể còn liệt kê thêm. Bạn có thể thấy một vài điểm không hoàn toàn liên quan tới sex, tuy nhiên, điều này có thể làm cho đàn ông xa lánh bạn hay làm cho bạn kém hấp dẫn.

Đây chính là lý do tại sao những điểm này quan trọng như việc bất mãn

trong tình dục.

1. Đàn ông ghét khi phụ nữ cố tỏ ra không thích sex.

2. Phụ nữ không bao giờ chủ động trong quan hệ giới tính là điều thứ hai khiến đấng mày râu không ưa.

3. Và họ sẽ thấy chán khi người phụ nữ không hiểu biết tí gì về cơ thể đàn ông.

4. Đối với việc phụ nữ tự làm thỏa mãn bản thân cũng là điều đàn ông không thích.

5. Một quy luật "bất thành văn" là đàn ông luôn muốn là người "cầm cương" trong chuyện ấy, vì thế nếu người phụ nữ nào muốn đổi vai trò với họ, họ sẽ không đánh giá cao ý định này.

6. Và còn gì tệ hại hơn khi phải lên giường với một khúc gỗ. Đối với đàn ông thì điều này còn ngán ngẩm hơn, nó làm dập tắt cảm giác ham muốn tình dục.

7. Đàn ông cũng sẽ không ưa phụ nữ hay luyên thuyên về các vấn đề sinh lý hay nói nhiều khi lên giường.

8. đàn ông cảm thấy cáu tiết khi phụ nữ tự ti và đánh giá thấp về cơ thể của cô ấy.

9. Đối với những người phụ nữ quá bị ám ảnh về vẻ bên ngoài của mình cũng khó làm hấp dẫn đàn ông.

10. Một sai lầm nữa của phụ nữ mà đàn ông không ưađó là không thích dùng miệng khi quan hệ.

11. Phụ nữ nào tham lam vô độ trong khi hôn sẽ là một nhược điểm dưới con mắt đàn ông.

12. Với những cô nàng quá nghiêm túc khi "yêu" cũng khó làm người đàn ông thấy thoải mái.

13. Đàn ông không thích phụ nữ quá đa cảm và yếu đuối.

14. Đàn ông không thể chịu được phụ nữ hời hợt, ngốc nghếch.

15. Đàn ông thấy khó chấp nhận những phụ nữ chỉ biết quan tâm đến tình hình tài chính của đối phương.

16. Phụ nữ sai lầm khi muốn dùng sex để lôi kéo đàn ông.

17. Đàn ông không thích và cảm thấy tổn thương khi phụ nữ kể về những người tình cũ.

18. Và một sơ xuất cuối cùng trong bảng danh sách này đó là đàn ông không thể chịu đựng được phụ nữ với bộ đồ lót bẩn thỉu, lôi thôi.

LO LẮNG CHO "CẬU BÉ"

Với phụ nữ thì tình cảm, sự ổn định và chung tình là quan trọng, trong khi đàn ông cứ tưởng rằng "công cụ" càng "hoành trang" thì chị em…càng sung sướng. Thế nên mới có khả năng nhiều câu hỏi đặt ra quanh cái của quý của họ.

“Cái ấy” có di truyền không?

Có, nhưng chả giống y chang như của” ông cụ thân sinh đâu”. Chiều dài có thể na ná nhưng thể tích không thể giống 100 phần trăm. Dài ngắn phụ thuộc vào thời điểm con trai dậy thì- lượng hormone có đủ để kích thích cho “nó” mau lớn hay không.

Tại sao “đang tự nhiên” nó lại cứng?

Chả có gì là” đang tự nhiên” cả. Sự thay đổi độ lớn bất thường của “cái ấy” trước hết phải do tâm lý. Khi cảm giác “thích” tác động lên bộ não mới gây cương.

Cụ thể sự cương do cái gì tạo ra?

Có nhiều yếu tố quyết định chuyện “cái ấy đứng lên” hay không, bao gồm:

Cương phản xạ: Người đàn ông bị chấn thương tủy sống vùng xương cùng 1 đến xương cùng 4 thì thường “cái ấy” không thể cương được. Lý do là tại đây có rễ của thần kinh tủy đi ra cùng thần kinh thẹn, thần kinh hang chi phối dương vật.

Cương thần kinh: Nhìn thấy cô gái đẹp, nhìn thấy người yêu, hoặc xem phim sex… đều có thể “nhúc nhích”. Như vậy phải có sự tham gia của thần kinh giao cảm, phó giao cảm.

Yếu tố làm giãn thể hang: Khi có một kích thích từ hệ phó giao cảm sẽ bài tiết Acetyl Choline cùng với VIP (Vaso intestinal Polypeptid) và Nitric Oxide (NO). NO kích thích men Guanylate cyclase chuyên phân hủy Guanosine triposphate (GTP) để chuyển thành Cyclic Guanosine Monophosphate (cGMP) là yếu tố gây giãn cơ trơn thể hang. Lúc đó, máu dồn vào hai thể hang, càng dồn vào nhiều thì “cái ấy” càng căng tối đa.

Có phải sinh hoạt tình dục nhiều thì sau này dương vật dễ bị tê liệt?

Cũng gần đúng như vậy. Bạn bắt “công cụ” làm việc liên tục, một ngày đẹp trời nó mệt mỏi và đình công. Lúc ấy, uống miếng thuốc hối hận chả kịp nữa.

Nếu chẳng may bị “đứt” khi còn nhỏ thì có cách gì tạo hình được không?

Được. Ở phía Bắc các bạn biết đến bệnh viện Việt Đức. Ở phía Nam các bạn đến khám ở bệnh viện Bình Dân. Các bác sĩ sẽ tái tạo theo kiểu “giật gấu, vá vai” để “cái ấy” của chàng có được chiều dài và thể tích không thua kém bạn bè.

Thế nhỡ vợ giận quá mất khôn…?

Hãy nhớ “xin lại” và đi nhanh đến bệnh viện. Trong vòng 6 giờ kể từ khi “cái đó” bị hành quyết, các bác sĩ vẫn nối lại được cả mạch máu, thần kinh. Sau chừng hai tháng “dụng cụ này” sẽ hoạt động lại.

Trường hợp nó bé theo kiểu suy dinh dưỡng?

Bác sĩ sẽ dùng da bìu tạo ra một cái bọc bên ngoài. Thế là chàng trai sẽ đầy kiêu hãnh với “dụng cụ”…vừa dài, vừa rộng.

Tại sao có người bị cong?

Cong có nhiều lý do. Thường là khi dậy thì, dương vật cương lên, chàng trai thấy hay hay cầm tay rồi bẻ, có lần nó bị đau và gẫy. Nhiều người sẽ phản đối: Nó làm gì có xương mà gãy! Khi máu dồn vào thể hang thì "cái ấy" có thể cứng như …một cây đèn cầy, thế nên bẻ mạnh là gẫy.

Những ngày kế tiếp chàng trai sẽ bị đau nhưng rồi bỏ qua. Khi chuẩn bị cưới vợ chàng trai mới "săm soi" dụng cụ và hoảng hốt khi thấy nó hơi cong. Lúc này mà đến bác sĩ vẫn còn kịp. Cuộc phẫu thuật sẽ bóc tách các sợi xơ sinh ra vì chấn thương rồi uốn nó về gần với vị trí như nó phải có. Ngoài ra, cũng có trường hợp bị cong từ nhỏ, cong từ gốc.

Có điều gì khiến họ lo lắng nữa?

Nhiều lắm, bởi trong các cơ quan của cơ thể thì "cái ấy" là bộ phận phức tạp nhất. Lúc muốn hành sự có khi nó nằm ý ra, lúc không cần thì nó lồm cồm bò dậy như diễu cợt. Có lúc ông chủ chưa muốn " khai hỏa" nó cứ "cướp cò"bắn loạn xạ. Trớ trêu nữa có ông chủ muốn "đình chiến" nhưng nó cứ "đứng"hiên ngang không chịu trở về tư thế "nghỉ".

Có cách nào giữ gìn?

Nên chỉ dành t\riêng cho bà xã để khỏi lo lây nhiễm bệnh. Quan hệ tình dục điều độ, đừng kiểu này kiểu kia là biện pháp giữ gìn tốt nhất. Bà xã là người hợp pháp, biết bảo dưỡng món đồ này.

KHI "TÚI ĐỰNG ĐẠN " BẤT THƯỜNG

Bỗng nhiên một ngày, bạn có cảm giác "túi đựng đạn" của mình bị to lên, có thể một bên, có thể hai bên. Hãy đến bác sĩ ngay, bởi bìu to thường do tràn màng tinh hoàn, ung thư tinh hoàn và một số căn bệnh nguy hiểm của phái nam.

Tràn dịch màng tinh hoàn là hiện tượng có chất thanh dịch ở giữa hai lá của màng tinh hoàn. Nguyên nhân bệnh có thể do bẩm sinh hay thứ phát sau viêm hoặc u tinh hoàn, mào tinh hoàn. Triệu chứng của bệnh không dễ phát hiện sớm.

Thường thì túi dịch ở bìu tăng từ từ hoặc nhanh, không gây đau đớn. Lớp da của bìu không bị viêm, không thay đổi màu sắc, độ đàn hồi da vẫn bình thường. Nếu ít dịch thì ngoại trừ bìu hơi sưng to hơn bình thường một chút, còn lại tất cả đều bình thường.

Nếu dịch nhiều thì bạn khó có thể sờ thấy tinh hoàn hoặc mào tinh hoàn. Lúc này, nếu bạn rọi đèn pin hay đèn soi xuyên qua bìu (giống như soi trứng vịt ấp), bạn sẽ thấy ánh sáng trắng mờ, hơi hồng. Nếu là u tinh hoàn, bạn sẽ thấy một vùng bị đen. Tuy nhiên, việc đi tiểu không vì thế mà trở nên bất bình thường. Bệnh ít khi tự khỏi, chỉ có cách điều trị duy nhất là mổ cắt bỏ màng tinh hoàn.

Mặt khác, khi thấy một bên bìu to, bạn cần chú ý để có thể phát hiện một

số loại bệnh hay gặp như sau:

Viêm tinh hoàn: Nếu mắc bệnh này, bạn thường bị đau nhiều một bên bìu, da bên ngoài bị viêm sưng, có khi sốt cao. Sờ nắn sẽ thấy một bên tinh hoàn to hơn bên kia, nắn mạnh thấy đau. Viêm tinh hoàn để lại di chứng là yếu hoặc không có tinh trùng trong tinh dịch.

Thoát vị bẹn: Là hiện tượng một tạng hay một phần tạng thoát ra ngoài vị trí bình thường qua một lỗ ở nếp bẹn (gọi là ống bẹn), chui vào một bên bìu. Nếu mắc bệnh này, bạn sẽ có cảm giác tưng tức, nhất là khi đi lại, khi gắng sức hoặc khi ho. Phần thoát vị thường là phúc mạc, ruột non, mạc nối lớn.

Một bên bìu của bạn sẽ to dần bằng quả quýt, rồi bằng quả cam to. Mỗi lần ho, bìu lại to ra. Lúc náy, có thể dùng ngón tay đẩy khối thoát vị lên bụng. Thoát vị có thể tự kéo lên, các triệu chứng sẽ hết song bệnh lại hay tái phát. Nếu một lúc nào đó, khối thoát vị không lên được và bị nghẹt lại thì phải mổ cấp cứu.

Ung thư tinh hoàn: Hầu hết là u ác tính, gặp ở lứa tuổi 20-35. Nếu bị bệnh này, bạn sẽ tình cờ thấy bìu to ra, có cảm giác vướng và nặng bên to. Soi đèn qua bìu, bạn sẽ nhìn thấy một bóng mờ.

Nếu sờ, bạn sẽ thấy mào tinh hoàn bên to ở cực trên còn tinh hoàn bên kia bình thường. Bạn nên cảnh giác bởi u tinh hoàn phát triển rất thầm lặng, thường chỉ phát hiện được khi đã có di căn. Cách điều trị hiệu quả nhất là cắt toàn bộ tinh hoàn và cắt thừng tinh trên cao.

Bệnh giun chỉ: Nếu bạn bị bệnh này, bạn sẽ bị phù chân voi, da chân xù xì không đau, bìu cũng to dần, có khi bìu to như quả bưởi. Cách nhanh chóng là dùng thuốc tẩy giun.

RẮC RỐI CHUYỆN “YÊU”

Các chuyên viên tư vấn tâm lý thường gặp một số câu hỏi của nam giới về chuyện vợ chồng. Hãy cùng đọc để hiểu hơn về “nửa kia” của mình.

1.Cô ấy quá” ướt át”

“Có vấn đề nhỏ này đang làm vợ chồng tôi lo lắng. Mỗi khi “gần gũi”, tôi cảm thấy cô ấy “ra” quá nhiều làm tôi cứ…trơn tuột. Vì “ra vào” dễ dàng quá, không có độ ma sát nên nhiều lúc không lên đến đỉnh. Cô ấy hiểu cảm giác của tôi nên cũng rất lo lắng”.

Phụ nữ tiết ra “chất bôi trơn” trong lúc quan hệ là một hiện tượng hoàn toàn bình thường. Số lượng chất dịch này nhiều hay ít ở mỗi phụ nữ khác nhau. Có người quá “ướt át”, nhưng cũng có người phàn nàn sao họ quá” khô khan”

Người phụ nữ càng được kích thích, càng hứng khởi, chất “bôi trơn” tiết ra càng nhiều. Vì thế, nếu muốn “cắt giảm” bớt lượng chất dịch ấy đi, chẳng khác nào bảo họ kìm nén cảm xúc thăng hoa của mình. Hãy nghĩ rằng đó sẽ là thế mạnh của người vợ, cả hai sẽ hưng phấn thoải mái hơn.

2.” Kích thước” bao nhiêu thì vừa?

Hầu hết các chàng trai đều không hài lòng với “kích cỡ trời cho” của mình. Họ luôn băn khoăn xem “hắn” phải có kích thước tối thiểu bao nhiêu” mới đạt yêu cầu”.

Hãy giải đáp để ông xã của bạn yên tâm: Trời sinh các điểm nhạy cảm của phụ nữ đều ở những nơi mà bất cứ “tầm cỡ” nào của nam giới đều có thể “với tới” được. Hết lo nhé!

3. Có nên coi trọng “kỹ xảo” trong quan hệ?

“Tôi nghe nói có những bí quyết đem lại khoái cảm cho vợ”…

Đúng là câu chuyện phòng the cũng cần có “kỹ thuật”. Muốn áp dụng cần 3 điều kiện:

-Tình cảm vợ chồng tốt, luôn quan tâm, chăm sóc nhau.

-Cả hai đều vui vẻ thực hiện.

-“Kỹ xảo đó được y học thừa nhận và tạo khoái cảm cho cả hai.

Thiếu một trong 3 điều kiện trên có thể làm tổn thương tình cảm cảu người kia. Vì thế, 50% phụ nữ được hỏi không có nhu cầu sử dụng “kỹ xảo”. Tốt nhất, hãy thỏa thuận trước khi “vào cuộc”.

4, Tại sao vợ tôi không nhiệt tình/

“Từ mấy năm nay, chúng tôi luôn bị “lệch pha” khi gần nhau. Trong khi tôi luôn hừng hực nhiệt tình thì nàng cứ lạnh như băng…”.

Không ít trường hợp, người chồng là nguyên nhân gây ra tình trạng này. Có thể khi mới kết hôn, họ đã không biết cách mang đến khoái cảm cho vợ. Những người này cần đọc thêm sách báo và tham khảo ý kiến của bác sĩ, chuyên gia tâm lý.

Khi được” tra dầu mỡ” trước khi vận hành, “bộ máy” của phụ nữ mới hoạt động tốt. Chỉ cần một vài lần “chạy tốt’, tạo được “không khí”, các ông chồng sẽ thấy vợ mình không lãnh cảm như họ tưởng.

5. Tại sao tình yêu tàn lụi?

“chúng em đã quan hệ được gần một năm. Gần đây, em nhận thấy tình cảm của cô ấy nhạt dần và thường từ chối em. Nhiều lúc, cô ấy còn nói: Anh cứ suốt ngày đòi hỏi, em chán lắm…”.

Theo những gì chàng trai này mô tả, quan hệ giữa hai người chỉ là ham muốn tình dục nhất thời.

Tình yêu thuộc về trái tim, mang thiên hướng tình cảm nên thường đẹp và bền vững. Còn tình dục thuộc về sinh lý như đói muốn ăn, khát muốn uống, nếu thỏa mãn là hết nhu cầu.

Nếu chỉ có tình dục, tình yêu dù nồng nàn đến đâu cũng sẽ sớm tàn lụi và gây ảnh hưởng không tốt cho cả hai. Chính vì thế, cần phải biết dung hòa giữa tình yêu và đam mê thể xác. Có như thế, mối quan hệ mới bền vững.

3 “VẤN NẠN” VƯỢT DỐC

Hiểu về sự phát triển sinh lý của mình, biết được chu kỳ sinh lý của bạn tình là những điều không thể thiếu để có một đời sống tình dục hạnh phúc và lành mạnh. Bạn hãy thử tham khảo 3 điều dưới đây xem sao.

Khi đồng hồ bị lỗi nhịp

Thực ra điều này thường xuyên xảy ra, bởi khi quan hệ đàn ông rất nhanh đạt được khoái cảm, nhưng chị em thì lại khác. Vậy phải làm thế nào để cả hai bên đều có thể trải nghiệm được những phút giây thần tiên đó?

Nam và nữ cùng đạt tới cao trào là một hạnh phúc hiếm hoi, và sẽ rất khó nếu bạn cứ cố gắng để điều chỉnh chiếc đồng hồ sinh học của hai người đập cùng một nhịp.

Chuyện này thường liên quan một cách mật thiết đến phản ứng sinh lý của con người, bản thân đàn ông bình thường dễ đạt được hưng phấn, vì vậy mà họ thường vượt vũ môn nhanh hơn bạn tình. Tuy nhiên, lên nhanh nhưng lại không bền.

Trong khi đó, chuyện này ở nữ giới lại diễn ra từ từ như bản tính vốn có của họ, thời gian để họ lên tới cao trào chậm hơn tuy nhiên họ cũng không xuống dốc nhanh như phái mày râu mà chuyện đó diễn ra một cách hết sức từ từ.

Họ có thể vài tuần không quan hệ, họ có thể có những vuốt ve, mơn trớn, những nụ hôn tuy nhiên điều đó không hẳn là họ muốn tiến tới một bước sâu hơn.

Trong khi đó, cánh mày râu lại khó có thể đứng vững trước những sự mời gọi “chết người” đó, như một phản ứng tự nhiên họ đòi hỏi sự hợp tác tức thì của đối phương, chính vì vậy đôi khi gây những sự lệch pha. Vậy nên hãy chịu khó điều chỉnh bản thân chậm hơn và dành nhiều thời gian khởi động cho bạn tình hơn.

Không vượt” vũ môn”

Trước tiên, ta khẳng định rằng không có cao trào không ảnh hưởng đến khả năng thụ tinh của chúng ta. Thực ra, sự xuất hiện cao trào là một phản ứng sinh lý của cơ thể.

Tuy nhiên, khả năng tận hưởng khoái cảm ở mỗi người phụ nữ lại có những cung bậc khác nhau, cũng như ở chính bản thân người phụ nữ đó ở mỗi thời điểm khác nhau lại có những cảm giác khác nhau. Nếu như ở nam giới việc không có cao trào sẽ ảnh hưởng đến khả năng “xuất quân” thì ở phụ nữ điều đó không gây ảnh hưởng gì.

Tất nhiên, nếu phụ nữ quá hưng phấn có thể kích thích việc rụng trứng sớm và khi đó khả năng thụ thai rất cao. Và đây là một trong những nguyên nhân chính khiến bạn vỡ kế hoạch nếu tránh thai theo ngày.

Đâu là đỉnh?

Cao trào và việc “xuất quân” là hai quá trình khác nhau, tuy nhiên, đa phần là chúng xuất hiện cùng lúc. Tuy nhiên, khi nam giới đạt tới cao trào

khí quan của cơ quan sinh dục, ví dụ như bao tinh hoàn, niệu đạo, đều vận động, khi đó tinh trùng sẽ được phóng ra từ niệu đạo, cửa tinh trùng mở, cửa niệu đạo đóng, như vậy thì tinh dịch và nước tiểu mới không bị phóng ra cùng lúc.

Tuy nhiên, có khoái cảm không nhất thiết sẽ "xuất quân". Chính vì vậy, nên trong quá trình giao hợp chúng ta có thể có nhiều lần đạt tới cao trào. Là lợi thế nhưng cũng là khó khăn cho các chàng trai trẻ, vì tinh lực dồi dào nên họ khó kiềm chế việc "ra quân" sớm.

GIẢI QUYẾT "BĂN KHOĂN" CỦA CHÀNG

Vấn đề sức khỏe giới tính, khả năng "làm chồng" là những vấn đề khá nhạy cảm đối với các quý ông. Họ có thể liên kết bạn bè để vui chơi, nhậu nhẹt nhưng không bao giờ hé môi khi mình có "vấn đề", ngay cả với người vợ "đầu ấp tay gối".

CHƯA RA CHỢ ĐÃ TIÊU HẾT TIỀN

Trước năm 1940, đã có một thời người ta đổ lỗi xuất tinh sớm do ụ núi Veru Motanum, một nơi nằm trong niệu đạo. Do ụ núi "hở van" nên tinh dịch trào xuống nhanh, khiến xuất tinh sớm. Do đó, người ta tím cách bít các ống nói trên bằng nội soi nhưng rồi "sớm" vẫn cứ "sớm", chả có kết quả gì.

Những ông hay than thở tôi bị "sớm", mới 10-15 phút mà đã" đầu hàng" thì đích thị đã bị bệnh tưởng tượng. Mặc dù đến nay chưa ai thống nhất được định nghĩa nhưng được gọi là xuất tinh sớm khi tình trạng xuất và cực khoái xảy ra trước hay vừa mới"lâm trận", thường xảy ra dưới một phút. Có người chỉ cần bị kích thích một chút là đã đầu hàng vô điều kiện.

Tình trạng này có thể xảy ra lần đầu tiên khi mới quan hệ. Thất bại lần đầu dẫn đến thất bại hoài về sau. Có trường hợp chưa lâm trận vẫn cứ xuất ào ào khiến cả năm trời vẫn chưa biết được cảm giác thật sự của chuyện vợ chồng là như thế nào. Anh chồng tẽn tò còn người vợ cũng chẳng mấy vui.

Thế nhưng, cũng có những người lúc đầu mọi thứ đều "chạy tốt", mãi về sau mới xảy ra trục trặc. Chủ nhân đã xiết chặt tay thế mà sau đó van lại cứ bị lỏng, nguồn tình dục dồi dào phóng ra ngoài ý muốn.

Có một chút lệch pha giữa nam và nữ. Có thể người nam nói sớm nhưng người nữ lại thấy bình thường.

Có nhiều nguyên nhân gây ra tình trạng xuất tinh sớm. Đầu tiên phải nhắc đến là yếu tố tâm lý. Một sự xúc động quá mà chủ nhân không thể kìm nổi, ám ảnh sự thất bại trong lần đầu tiên cũng có thể dẫn tới chuyện "sớm". Hay khi nam giới bị mắc các bệnh mãn tính, bệnh thủ dâm cũng gây nên suy giảm tình dục…

Tuy nhiên, nguyên nhân được các nhà khoa học tin tưởng nhất là sự tăng kích thích thần kinh quá mức ở những người bệnh. Các hạch thần kinh giao cảm ở những "vùng chiến sự" đã hoạt động quá mạnh mẽ khiến "van" ý

muốn bị bung bất tử.

Dù là nguyên nhân nào thì bệnh vẫn phải được chữa trị. Nếu không, để lâu sẽ thành" tật" vĩnh viễn. Đây là một công đoạn rất vất vả và khó khăn. Điều trị bằng tâm lý liệu pháp, điều trị bằng thuốc, phẫu thuật…Thế nhưng, điều trị bằng tâm lý đòi hỏi phải rất kiên nhẫn và quyết tâm vì thường là rất gian nan và khổ ải.

Còn vài thứ thuốc có vẻ có hiệu quả, ức chế được sự xuất tinh sớm lại không được các nhà chuyên môn nam khoa khuyến khích. Lý do là dùng lâu có thể gây liệt dương và những hậu quả phụ khác như chóng mặt, tê bì quy đầu…Chúng vẫn chưa được chính thức công nhận ở trên thế giới.

Có một giải pháp khả quan hơn, không cần phải nhờ vả nhiều đến bác sĩ nhưng lại đòi hỏi sự hợp tác và hỗ trợ rất nhiều của "đối tác". Đó là kỹ thuật bóp quy đầu do Master và Johnson đưa ra. Kỹ thuật này giúp người bệnh kiểm soát được cảm xúc và giảm bớt cảm xúc khi đến cao trào. Đầu tiên có thể nhờ đối tác kích thích, sau đó dùng ngón tay bóp nhẹ quy đầu để giảm bớt sự hưng phấn. Vài phút sau lặp lại tương tự. Vài lần như vậy mới cho xuất. Luyện tập trong vài ba tuần.

Sau đó chuyển qua giai đoạn hai là "giáp lá cà", được vài phút rồi lại chủ động nghỉ. Vài lần như vậy mới cho xuất. Giai đoạn này cũng kiên nhẫn trong vài ba tuần. Nếu đã cất công mài sắt mà chẳng nên kim thì tốt nhất hãy đi đến bệnh viện gặp bác sĩ nam khoa.

BẤT ỔN TRONG PHÒNG THE

Một trong những yếu` tố gây nên xung đột đời sống vợ chồng chính là sự không hòa hợp tình dục. Thậm chí có những cặp uyên ương đang trong thời kỳ"trăng mật" nhưng đã xảy ra hiện tượng "cơm chẳng lành, canh chẳng ngọt" và cũng có không ít kết cục buồn. Vậy nguyên nhân do đâu?

Ngay tuần trăng mật đầu tiên, đôi vợ chồng trẻ cần phải đặt ra nhiệm vụ thích ứng nhau. Trong thời kỳ tập làm quen với cá tính của nhau, tất nhiên cả hai sẽ không thể mãn nguyện và cảm thấy có những điều gì đó chưa phù hợp. Nếu không tỉnh táo thì chính những sự khó chịu ấy có thể biến thành vết rạn nứt ngày càng lớn dần. Thậm chí đe dọa hạnh phúc hôn nhân đôi lứa. Vợ chồng trẻ có thể tự tìm hiểu và khắc phục dần để cuộc sống hòa hợp, hạnh phúc.

Trong tất cả các "bệnh lý phòng the" của phái mày râu xưa nay, thì căn bệnh "liệt dương" là đáng sợ nhất. Liệt dương, hay còn gọi là rối loạn chức năng sinh dục làm cho đàn ông không thể hoàn thành nghĩa vụ làm chồng của mình. Những cặp vợ chồng mới cưới nhau thường không hiểu rằng, sự phản ứng thiếu tế nhị sẽ làm tổn hại đến tâm lý của người bạn đời, thậm chí gây hốt hoảng tinh thần và ảnh hưởng sâu sắc đến đời sống tình dục vợ chồng sau này.

Hiện tượng rối loạn tình dục thường xảy ra trong các gia đình mà vợ chồng ít thông cảm, quan tâm đến nhau hoặc không có đức vị tha và hy sinh cho nhau bằng tình thương yêu sâu sắc. Điều trị những rối loạn này thường dành cho cả hai vợ chồng. Tâm lý là yếu tố dễ bị tổn thương trong sinh hoạt vợ chồng, nhiều người đàn ông đã cảm thấy "tự ái' và "xấu hổ" khi thất bại.

SỰ CỐ KHI "HÀNH SỰ"

Trong chuyện chăn gối, thỉnh thoảng cũng xảy ra "tai nạn'. Nếu chàng và nàng không biết xử lý hoặc xử lý chậm trễ dễ dẫn đến hậu quả nghiêm trọng. Các sự cố đó có thể là:

1.Gãy

Thường xảy ra khi nàng ở trên và "nhiệt tình" quá. Cả hai cùng nghe tiếng "rắc" như tiếng cành cây khô gãy. "Súng" gục xuống rồi sưng nhanh, tím ngắt.

Hãy đưa anh ấy đến bệnh viện chuyên khoa để được phẫu thuật càng sớm càng tốt. Nếu không phẫu thuật, sau nhiều tuần, vết thương cũng tự lành, Tuy nhiên, "súng" có thể bị cong quẹo nặng nề, không thể "hành sự" được nữa.

2. Khó lọt qua "vùng cấm địa"

Chàng loay hoay mãi vẫn không tiếp cận được vùng cấm địa. Nàng đau đớn, co rúm người lại. Tình huống này có thể do "phía đưa vào" chưa đủ độ cứng hay "phía tiếp cận" mở rộng, bôi trơn chưa đủ độ.

Nếu là đêm đầu tiên thì đành chờ hôm khác. Nếu đôi ba lần vẫn không được, cả hai nên đến bác sĩ để xem lại "tại ải, tại ai"?

Có thể "vùng cấm địa" bị tạo hóa bố trí thêm vật cản thừa: vách nga7n bên trong khiến âm đạo bị chia làm hai ống hay các khối u nằm trong lòng âm đạo. Màng trinh quá dày cũng là nguyên nhân cản trở.

3. Sự cố rách" áo mưa"

Nếu do "áo dỏm", cả hai có thể phát hiện được ngay sau khi thấy "địch quân" hớn hở chui qua lỗ thủng!

Khi "áo mưa" bị rách, không chỉ có tinh trùng mà các vi trùng, vi rút có hại khác cũng qua lỗ thủng vào người nàng.

Ngăn có thai thì dễ, chỉ cần uống thuốc ngừa thai khẩn cấp nhưng để ngăn các bệnh lây qua đường tình dục, nàng cần đến cơ sở y tế gấp.

4. Quá cứng và cứng lâu

Nếu nàng thấy chàng thỉnh thoảng cương cứng trên một giờ thì chớ vội mừng.

Có thể chàng đã bị chứng "cương dương vật kéo dài". Đây là một bệnh thuộc nhóm liệt dương, chứ không phải thuộc nhóm quá "sung" như nhiều người vẫn tưởng. Chàng phải nằm nghỉ và "nó" cần được chườm đá lạnh để xẹp dần.

Nếu sau 30 phút, “nó” vẫn không xìu, chàng cần đến bệnh viện. Để muộn hơn 36 giờ, “kéo xuống” rất khó khăn. “vùng cấm địa” còn bị sưng lên.

5. Dị ứng với tinh dịch

Sau khi chàng’ giải ngân”, nàng càm thấy rất ngứa ngáy. “Vùng cấm địa” bị sưng lên.

Nếu đã loại trừ những nguyên nhân ngứa do viêm nhiễm vùng kín, cọ xát…e rằng nàng đã bị dị ứng với tinh dịch. Khi có một đối tượng lạ xâm nhập, “phe ta” bèn gởi ra một loạt phản xạ tự vệ như sưng phồng lên.

Nàng cần đến bác sĩ tìm nguyên nhân và có cách điều trị

BỂ “SHOW”TRONG LẦN ĐẦU

Trong lần đầu tiên với đối tác, mọi đàn ông, mặc dù cố giấu, vẫn phải công nhận về càm giác lo lắng thất bại hoặc thiếu” oai phong”.

Đi dạo trên bãi biển, ăn tối dưới ánh nến, ngồi trong vườn trăng, là mối quan tâm thuộc về phái nữ trong tình yêu. Phái mạnh quan niệm về lãng mạn hơi khác. Cái mà họ mơ tưởng và muốn đạt đến là một lần được thể hiện sức mạnh tình dục áp đảo, tận dụng hết tốc lực vũ khí đàn ông trước một đối tác hấp dẫn.

Vì quá nung nấu về “đoạn phim” tiết tấu dữ dội đó, họ đâm ra lo sợ rằng mình không đảm nhiệm nổi vai diễn. Các chàng trai trẻ cho rằng “chỉ có đàn ông lớn tuổi mới phải lo về xác suất rủi ro”, trên thực tế người ta chứng minh “lứa tuổi nào cũng run sợ trước sứ mệnh “làm hổ báo” này.

Trừ khi đám đàn ông dấu kín những bí mật, nếu họ thật thà nhớ lại, mỗi người ít nhất có hơn một lần gặp phải xác suất nói trên.

Phái mạnh có lần đã đổ lỗi cho phái yếu: “vì các nàng gây sức ép, đặt lên vai chúng tôi một sứ mệnh, bắt chúng tôi phải hoàn thành, nếu không làm tròn, các nàng “huýt sáo”, bĩu môi đồng thanh cười nhạt. Chúng tôi căng thẳng sợ bị đuổi xuống khỏi khán đài, chúng tôi lập cập và rủi ro nên thất bại là đương nhiên”.đây là một lời thanh minh thật lòng. Nhưng nói đi thì phải nói lại, “lỗi cả ở chỗ các anh, quá tơ tưởng về một đêm sex bão tố”.

Phái nữ cũng có những mặc cảm trong lần “yêu” đầu tiên, họ thường tìm cách trí hoãn và họ hy vọng trong lúc kéo dài sự đợi, họ sẽ lấy lại tinh thần.

Phái nam ngược lại, họ lo đấy, run rẩy nhưng càng mong cho cuộc yêu diễn ra sớm. Vì biết đâu đối tác có thể đổi ý hoặc nếu xảy ra muộn hơn họ không còn đủ điều kiện để vào cuộc. Chính vì tâm lý cuống cuồng, cập rập mà “show” của phái mạnh dễ bị bể hơn.

Ngoài nguyên nhân tâm lý căng thẳng, rủi ro thất bại cũng chịu ành hưởng bởi một số lý do khác như: mệt mỏi sau công việc, uống rượu quá chén, ám ảnh thua cuộc…

Trong đa số trường hợp, lúc bắt đầu “show”, nếu người nam đang lo lắng

về sứ mệnh của mình, người nữ biết cách xua tan, khuyến khích anh ta thì có khả năng sẽ vượt qua mối nguy hiểm. Nếu phía nữ đưa ra sự động viên chậm trễ thì tình hình chỉ có tệ trở xuống.

Nếu người nam hơi kém thế hơn người nữ về mặt xã hội, sứ mệnh của anh ta nặng nề gấp đôi. Riêng trong cuộc sống vợ chồng, có những thời điểm tạm thời người vợ thăng tiến hơn, thì số lần "bể show" của chồng cũng tăng hơn.

Với những trường hợp bị thất bại liên tiếp cần phải tìm đến bác sĩ tâm sinh lý. Ngoài việc tìm ra loại thuốc thích hợp, người đàn ông cần được chữa trị những vết thương tâm lý.

Người đàn ông nên tránh:

- Tìm người quá cao so với tầm với của mình.
- Quan hệ ổn định với người có nhu cầu tình dục mạnh bất thường.
- Nản chí ngay sau một hai thất bại.
- Tìm đến đám bạn độc thân hay kết thân với một đám chị em phụ nữ để giấu mình.
- Vúi đầu vào rượu để quên đi lạc thú đã bị "mất tích".
- Bỏ bẵng nhiều năm khiến cho mình mất dần chức năng tình dục.

7 LIỆU PHÁP CHO TÌNH YÊU

Chẳng là điều gì to tát, đôi khi chì là một sự thay đổi nhỏ, một bất ngờ cố ý, là đã đủ để cảm xúc thăng hoa.

Sự xa cách

Đôi khi, khoảng cách địa lý trong hôn nhân là rất có ích. Một vài ngày xa nhau là liều thuốc tốt cho cuộc sống tình dục. Chỉ có những cuộc điện thoại, những tin nhắn, email đầy nhớ thương, mong chờ sẽ càng tăng cảm giác khắc khoải.

Nếu trong những tin nhắn, email có nhắc đến" kỷ niệm" ngọt ngào, những lời hứa hẹn "phần thưởng" cho ngày trở về. Đến khi được hội ngộ, tất cả những gì người ta muốn sẽ là cống hiến hết mình cho nhau.

Chiều theo thị giác

Màu sắc ảnh hưởng rất nhiều đến tâm sinh lý con người. Riêng về tình dục, màu sắc có khả năng làm hưng phấn hay giảm thiểu sự kích thích ham muốn. Màu xanh tạo sự mát mẻ, dịu dàng, màu đỏ gây kích thích mạnh, hăng say, nhiệt tình. Màu đen làm nổi làn da, tạo cảm giác huyền bí, muôn khám phá, chinh phục.

Vì thế, theo một số nhà tình dục học, các đôi vợ chồng mới cưới nên sơn phòng màu hồng, dùng khăn trải giường màu sẩm, mặc áo ngủ lụa đen và đèn ngủ ánh sáng màu đỏ…

Bất chợt yêu

Ngay từ bài học giới tính đầu tiên, người Á Đông đã được giáo dục rằng "chuyện ấy", không phải là điều gì đáng để…khoe khoang. "Nó" chỉ được

diễn ra ở những nơi cực kỳ kín đáo, nếu có những động chạm, vuốt ve trước mặt người khác (kể cả con cái) là đáng xấu hổ.

Chính rào cản tâm lý đó đã trở thành một yếu tố kích thích trí tò mò và óc phiêu lưu khi ta có cơ hội tiếp xúc với tình yêu một cách ngẫu nhiên, bất chợt, ở những "địa thế" xa lạ.

Ngoài ra, theo phân tích của giới y học, khi cảm thấy mình đang mạo hiểm, lo lắng, tò mò đồng thời cảm thấy phấn khích vì yêu thì cơ quan xúc giác sẽ trở nên nhạy cảm hơn, hơi thở nhanh hơn, áp suất máu tăng cao, các hormone kích thích sự ham muốn được giải thoát. Nếu "bật đèn xanh" cho chuyện yêu đương vào lúc ấy, cảm xúc sẽ dễ dàng thăng hoa.

Sự công bằng

Nhu cầu sinh lý xuất phát từ những khát vọng được gần gũi và đưa hai người đến với nhau. Vì nếu "chuyện ấy" chỉ để xả stress hay vì sức khỏe mà không có tình yêu thì phòng ngủ chẳng khác nào…khu giải trí Đầm sen và chăn gối…là những bài tập thể hình.

Vợ chồng đều phải chắc chắn rằng cả hai đều phải có tình yêu, đều tự nguyện và ham muốn có nhau. Đặc biệt, không chỉ nam giới mới có quyền "châm lửa" và nữ giới có trách nhiệm đáp ứng. Trên thực tế, cả hai đều có quyền như nhau. Nếu người vợ trao cho chồng quyền" đạo diễn" thì người chồng coi đó là một bằng chứng của lòng tin, chứ không phải là sự nhượng bộ hay khuất phục.

Lời nịnh nọt

Một sự ca ngợi sẽ khiến người đàn ông ngất ngây. Đàn ông có lẽ còn ưa nịnh hơn phụ nữ, nhất là lời nói ngọt ngào đó được thốt lên trong lúc yêu đương. Tỏ thái độ vui sướng khi chàng sửa được chiếc máy xay sinh tố, trầm trồ thán phục khi chàng khoác lên mình bộ vest. Xuýt xoa khen ngợi chàng đoán đúng kết quả một trận đấu bóng đá…

Tất cả, đều khiến chàng cảm thấy mình là "người hùng". Và một lời thì thầm "anh thật tuyệt vời" đủ để bạn yêu chàng suốt đời.

Hậu chiến tranh

Hầu hết các phụ nữ đều mong muốn người chồng sau khi "hoàn thành nhiệm vụ" thì quay sang ôm lấy mình, hay phác qua một vài cử chỉ âu yếm. Điều này khiến các nàng cảm thấy mình được tôn trọng. Tuy nhiên, cũng có vài phụ nữ không muốn có bất cứ một sự động chạm nào sau khi "cuộc chiến" kết thúc, bởi lúc ấy các giác quan của họ trở nên quá nhạy cảm đến mức họ chỉ muốn có một chút thời gian để yên tĩnh.

Trong khi đó, số người đàn ông thích chuyện ôm ấp sau khi ái ân đã ít, số người thích trò chuyện sau "chuyện ấy" cón ít hơn. Nếu người vợ muốn nói chuyện, người chồng hãy cố gắng tỏ ra muốn lắng nghe. Đừng thiếp đi hoàn toàn mà hãy" ậm ừ" đáp lại lời nàng, hoặc hỏi lại đôi câu. Người vợ sẽ cảm thấy tủi thân lắm- nếu phát hiện ra mình đang độc thoại, , còn đức ông chồng

thì đã ngáy khò khò.

Tích cực hôn

Trong “chuyện ấy”, nhân tố nào cũng có khả năng kích thích nhất? Không phải là màn dạo đầu ướt át, cũng phải là bộ phim tình cảm nóng bỏng. Cảm xúc ái ân được đánh thức…nhờ những nụ hôn. Phụ nữ thường thích được thưởng thức những nụ hôn với nhiều “cung bậc” khác nhau.

Còn nam giới, mỗi khi hôn là họ nghĩ ngay tới sex. Tuy nhiên, cả hai cùng công nhận rằng, đôi môi là nơi nhạy cảm nhất trên cơ thể con người, nơi đánh thức mọi cảm xúc thèm muốn nhất. Cũng dễ hiểu thôi, vì khoa học đã chứng minh môi và đầu lưỡi là đầu mối của những chùm dây thần kinh vô cùng nhạy cảm.

Như vậy, sau khi đọc hết cuốn sách này, bạn đã nắm bí quyết hạnh phúc vợ chồng trong lòng bàn tay. Và cuốn sách này là một lời chúc phúc cho bạn. Vì bạn đáng được hưởng hạnh phúc, trong đó có hạnh phúc lứa đôi.